



أهم قرارات يتخذها المراهق

شون كوفى

صاحب الكتاب الأكثر مبيعاً

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

أهم قرارات

يتخذها المراقق

أهم قرارات يتخذها المراهق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والتشريع والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 FranklinCovey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co., and their use is by permission.

"The Paradoical Commandments" are reprinted by permission of the author.

Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated

TEENS

The **6** Most Important
DECISIONS
You'll Ever Make

SEAN COVEY

The bestselling author of
The 7 Habits of Highly Effective Teens

ما يقوله المراهقون وغيرهم عن كتاب

أهم قرارات يتخذها المراهق

"لقد فعلها شون مرة أخرى. وأتنبأ أنه سيكون علامة فارقة للمراهقين والبالغين وسيعاودون قراءته والانتفاع بما فيه وتبادلته فيما بينهم. وبذلك يكون بمقدور الجميع اتخاذ قرارات ذكية".

— "مارك فيكتور هانسين"، المؤلف المشارك لسلسلة "شورية دجاج من أجل الروح"
الأكثر مبيعا على قوائم جريدة نيويورك تايمز؛ وهو أيضا مؤلف مشارك لكتابتى:

Cracking the Millionaire Code and The One Minute Millionaire

"لعبة الحياة مليئة بالخيارات؛ ولأسيما في سنوات المراهقة. سيقدم لك هذا الكتاب خطوطا إرشادية لمساعدتك على استغلال سنوات مراهقتك كي تصنع منها شيئا عظيما".

— "ستيف يونج"، الظهير الربعي السابق بفريق سان فرانسيسكو فورتي ناينرز والذي انضم إلى قائمة المشاهير (49ers)، وصاحب مؤسسة فوريفر يانج

"توجهت مباشرة إلى الفصل الذي يتناول العلاقات العاطفية، بالطبع. وقد غير هذا الفصل تفكيرى تماما فيما يتعلق بمسألة العلاقات واختيار شريك الحياة - وأنا أعنى ما أقول، لقد تغير رأى بمقدار ١٨٠ درجة! شكرا لك، شون كوفى".

— "داني ماكفادين"، ١٦ عاما، دابلن، أيرلندا

"يقدم "شون كوفى" في كتابه معلومات هامة تنير بصيرة المراهقين إلى تحديات واقع الحياة والخيارات التى تصنع فارقا كبيرا في حياتهم".

— "جون جراى"، الحاصل على درجة الدكتوراه، والمؤلف المشارك لكتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة الأكثر مبيعا على مستوى العالم

"في هذا الكتاب الممتع الذي يجذب القارئ إليه، حقق "شون كوفى" إنجازين عظيمين؛ فقد أتم فى كتابه بعالم الغموض الذي يواجه المراهقين وأوضح لهم التحديات الكبرى التي تواجههم وعرضها بالترتيب. كما أن أسلوبه الفكاهى الذى يجذبك إليه يستحوذ على انتباهك ولن يجعلك تترك الكتاب من يديك".

— "جون تى. تشيربان"، الحاصل على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، كلية طب هارفارد، وصاحب كتاب
True Coming of Age

"أخيراً، خرج علينا الكتاب الذي يمد شبابنا بالأدوات التي يحتاجونها كي يتخذوا القرارات الصائبة! وتكمن عبقرية "شون" في قدرته على الوصول إلى قلوب ونفوس وعقول المراهقين. وأنا بوصفي أمًا ومعلمة، لدي شعور قوي أنه ينبغي مطالبة المراهقين بقراءة هذا الكتاب. وقد وصف مراهقيّ الاثنان هذا الكتاب بكلمة واحدة، (رائع)".

— موريال توماس سامرز"، مديرة مدرسة، إيه. بي. كومز ليدرشيب الابتدائية، مدرسة ناشونال بلوريونز المتميزة، مدرسة ناشونال سكول أوف كاركاتر ٢٠٠٤

"تعتمد الكيفية التي نعيش بها حياتنا على القيم التي نختار اتباعها. سيساعد هذا الكتاب المراهقين على اقتناء القيم التي يتبعونها كي يتخذوا القرارات التي تخلق لهم غداً أفضل".

— "إيه. سي. جرين"، صاحب مؤسسة إيه. سي. جرين يوث، واللاعب السابق بفريق لوس أنجلوس لكر، والحاصل على لقب "الرجل الحديدي" من الاتحاد القومي لكرة السلة

"ياله من كتاب رائع! فأشارك المراهقين في كتابة أجزاء من الكتاب مجهود يحمده عليه المؤلف. لقد قرأت الكتاب ولسان حالي يقول، رائع! هؤلاء أناس يمكنني أن أتعاطف معهم، إنهم مراهقون مثلي يعانون من المشكلات نفسها. فلست الوحيد في هذا الشأن".

— "كريستي مارشيسي"، ١٥ عاماً، كوينزلاند، أستراليا

"في عالم يجد فيه المراهقون أنفسهم في خضم سيل من المعلومات المتضاربة حول الحب والمخدرات وصورة الذات، فإن قدرة "شون كوهي" على إيصال حقيقة الأمر معجزة نادرة الحدوث. أنصح المراهقين بشدة بقراءة هذا الكتاب".

— "ريتشارد بول إيفانز"، مؤلف كتاب *Christmas Box* الأكثر مبيعاً على قوائم جريدة نيويورك تايمز

"يعزز هذا الكتاب من أهمية التواصل مع الأسرة والعلاقات الصحية من خلال تشجيع المراهقين على أن يكونوا استباقيين في هذه المناحي الستة من حياتهم. إن رسالة الاختيار هذه وما يترتب عليه ينبغي أن تصل إلى مسامع أطفالنا وجيراننا ومجتمعاتنا مرات ومرات".

— "مايك كرابو"، عضو بمجلس الشيوخ الأمريكي

"لو لم يطمح المراهقون إلى تحقيق شيء في حياتهم، فسينتهي بهم الحال إلى عدم تحقيق أي شيء. وهذا الكتاب يمد المراهقين بالقوة كي يكونوا أنفسهم ويسيروا على الدرب".

— د. "دانيال بينكيت"، الحائز على جائزة *The Apprentice* من شبكة NBC والمدير التنفيذي لمؤسسة (بي سي تي بارتنز)

"لقد ساعدني هذا الكتاب على إدراك أنني أمتلك القوة كي أقرر لنفسي الإنسان الذي أريد أن أكونه والمهنة التي أود أن أمتنها بالمستقبل".

— "الكسندر إيان كيني"، ١٦ عاماً، كوينهاجن، الدانمارك

"لقد قام شون كوهي بعمل رائع يفهمه للحاجات المعقدة والديناميكية لشباب اليوم. وشون هو أحد الكبار في مجال الكتابة للمراهقين. وكان من دواعي سروري أن أعرف شون وأقف بجانبه في

هذا العمل العظيم".

- "ستيدمان جراهام"، صاحب كتاب *Teens Can Make It Happen* وصاحب مؤسسة (إيه إيه دي) للتعليم والصحة والرياضة

"إن كانت قرارات الفرد تعكس الخيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا توجد طريقة للبدء أفضل من كتاب شون كوفي، أهم ستة قرارات يتخذها المراهق. إنه رسالة قوية ستغير حياة المراهقين. وبمساعدة شون كوفي، أدرك الآن أنه بإمكانه تحقيق مستقبل باهر إن بدأت اليوم".
- "كارلى هاينى"، الحاصل على الميدالية البرونزية في سباق سباحة الصدر لمسافة ١٠٠ متر، بدورة الألعاب الأولمبية، أثينا، اليونان، ٢٠٠٤

"عرفنا شون كوفي أول ما عرفناه على أنه ابن "ستيفن" وعلى أنه ظهير ربيعى لا يشق له غبار. ومثلما كانت تميزاته ممتازة، فقد أثبت أنه أفضل كثيرا في الوصول إلى قلوب المراهقين. والمسرحيات المتميزة التى يوصى بمشاهدتها في هذا الكتاب تجعل من سنوات المراهقة وقتا يريح فيه المراهق الكثير".
- "ليندا وريتشارد آير"، مؤلفان تصدرا استطلاع نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعا، ومؤسسا الموقع الإلكتروني: valuesparenting.com

"يفهم شون كوفي بشكل حقيقي التحديات التي تواجه المراهقين واحتياجاتهم. وقد ظهر هذا الفهم في كتابه الأول، *العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية*، ويظهره مرة أخرى في هذا الكتاب الجديد الرائع. فبالله من دليل ومورد قيمين لشبابنا! أتمنى أن يقرأه كل مراهق في العالم".
- "مال إيربان"، الحاصل على درجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس، وصاحب كتاب *Lifes Greatest Lessons*

"يحتوي هذا الكتاب العديد من القصص المحفزة والإستراتيجيات الفعالة لمساعدة المراهقين على إيجاد الإجابات قبل أن يضطروا إلى اتخاذ القرارات التى ستؤثر على كل جوانب حياتهم المستقبلية. ينبغى عليك أن تقرأ هذا الكتاب إن كنت تنشأ النجاح!".
- "برينت سينجلتون"، ١٨ عاما، الفائز بجائزة حكومة الولايات المتحدة القومية في التميز في المحافظة على نقاء الهواء لعام ٢٠٠٥ والجائزة القومية (بريزيدنتس انفايرومنتال يوٲ)

"من النادر أن تجد كتابا إبداعيا وملهما دون أن ينظر مؤلفه إلى القارئ نظرة دونية. لقد وضع شون كوفي دليلا حواريا للمراهقين في كافة أرجاء العالم في ظل مواجهتهم لتحديات توضع أمامهم في عالم اليوم. والأكثر أهمية، أن هذا العمل الممتاز يقدم خارطة طريق محددة المعالم لعالم الفرد".
- "دوجلاس سيوتيد إيجل"، فنان ومنتج ومؤلف حائز على جائزتي جرامى وإيمى الدوليتين

"إنه لكتاب ممتع للغاية ومباشر في حديثه إلى المراهق مما يساعد المراهقين على فهم الخيارات الصائبة التى سينتقونها وسبب ذلك في المناحى الحساسة من حياتهم. فهو كتاب يجب

على المراهقين قراءة كه وكذلك أى شخص يعنى لأمرهم".

- "روجر و ريبىكا ميريل، والدأ سبعة أطفال، ومؤلفا: *First Things First and Life Matters*

"لقد خرج علينا هذا الكتاب فى أحسن توقيت. فلدى ابن فى الخامسة عشرة من عمره، ويقدم لنا شون كوفى نصحه بخبرة صديق يعنى لأمرك. فأى مراهق يستمع إلى كلمات شون، سيجد نفسه ملهما كى يكون أفضل ويقوم بأشياء أفضل فى حياته".

- "أنسون دورانس"، مدربة كرة قدم لفريق جامعة نورث كارولينا للسيدات والحائزة على البطولة الوطنية للجامعات لثمانى عشرة مرة

"تعجبنى الطريقة التى يتعامل بها هذا الكتاب مع الموضوعات التى تهمنى أنا وأصدقائى".

- "دانيال إيرياس"، ١٥ عاما، كوستاريكا

"ثمة مئة سبب وجيه يجعلك تقرأ هذا الكتاب - القصص الرائعة والاقتباسات الملهمة والكم الضخم من النصائح حول كيفية اتخاذ الطريق القويم فى كل شىء تفعله - ولكن لعل الفصل الذى ستقرأه أولاً - العلاقات العاطفية - هو الفصل الذى ستذكره أكثر من غيره. هـ "كوفى" يبدى لنا كيفية اتخاذ القرارات التى ستحافظ على صحتنا ومشاعرنا وسعادتنا".

- "توماس ليكونا"، الحاصل على درجة الدكتوراه، وعالم نفس وأستاذ للتربية بجامعة نيويورك بمقاطعة كورتلاند

"هذا الكتاب استثمار لمستقبل العالم، وهو ضرورى لنجاح ابنك المراهق. أحب هذا الكتاب".

- "جولي مورجينستيرن"، صاحبة كتاب *Organizing from the Inside Out for Teens*

"يزيد كتاب شون عن كونه كتاباً تمهيدياً للنجاح ويجتاز أى كتاب آخر قرأته من قبل، فهو يستهدف المراهقين. ولكونه يحوى ثروة كبيرة من الحقائق العملية التى تنفع فى كل وقت وزمان، فسيساعدك على غرس الدافعية فى نفس أى شخص وتوجيهه، سواء كان صغيراً أم كبيراً، كى يتولى مسئولية مستقبله عن طريق فهم قوة نجاح اليوم".

- "بوب جودوين"، رئيس مجلس إدارة مؤسسة بوينتس أوف لايت والمدير التنفيذي لها

"إنه لكتاب رائع! فلم أر من قبل أيأ من الأطفال الذين أعمل معهم متحمسين لقراءة كتاب مثلما هم متحمسون لقراءة هذا الكتاب - ولاسيما الأطفال قليلى القراءة. ومما لا شك فيه أن المادة التى يعرضها شون تنفذ إلى قلوب المراهقين ولها تأثير إيجابى على حياتهم".

- "لويسون لاسالا"، مدرب الشباب بمركز أنكر التعليمى للشباب ومعلم بمدرسة روكبروك بارك، دبلن، أيرلندا

"من خلال القصص الملهمة والمؤثرة لقصص واقعية، يأتى هذا الكتاب مليئاً بالحكمة والتوجيه للمراهقين الذين يواجهون الكثير من القرارات والتحديات فى حياتهم. ولأنه مكتوب بشكل فكاهى، فإنه يصل بسهولة إلى نفس القارئ، فهو دليل شامل للمراهقين المحظوظين الذين يقرأونه".

- "تشيري جيه. ماينرز"، حاصلة على درجة الماجستير فى التربية، وصاحبة سلسلة كتب الأطفال للتعليم:

Get Along

"أيها الآباء، حضوا أولادكم المراهقين على قراءة هذا الكتاب! ألحوا عليهم أو ادفعوا لهم مقابلأ

مادياً أو قوموا بأى شىء تضطرون إليه مقابل قراءته . فهو يحمل رسالة بسيطة وبعيدة التأثير تؤثر على عالم اليوم والغد .

— د/ "هنري كلاود" ، الحاصل على رسالة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، والمقدم المشارك للبرنامج الإذاعي: *New Life Live*؛ والمؤلف لسلسلة الكتب التى بيع منها مليون نسخة *Boundaries*

"إنها المرة الأولى لى التى يتاح لى فيها أن أقرأ كتاباً يتحدث عن أكثر الأمور التى تهمنى وتركز على مشاعرنا".

— "إميليو ألفونسو" ، ١٧ عاماً، نيكاراغوا

"إنه لكتاب إرشادى عظيم للمراهقين والمراهقات حول رحلتهم للوصول إلى مستقبل مبهر. فالرسائل البسيطة والقوية من غيرهم من المراهقين تضىء صفحات الكتاب، وهى رسائل مصحوبة بنصائح واقعية من الحياة تجعل من هذا الكتاب رفيقاً لا غنى عنه فى هذه الرحلة".

— "فرانسيس هاسيلباين" ، رئيس مجلس إدارة، ومدير معهد ليدر أنستيتيوت

"هذا الكتاب لا يرشدك فحسب وإنما يجعلك تفهم المعنى الحقيقى لحياة المراهقين. فبعدما انتهيت من قراءته، لم أعد كما كنت قبل قراءته أبداً. فهذا الكتاب لم يغير من أفكارى فحسب، وإنما جعلنى أفهم سبب حدوث أمور معينة لى وكيفية التغلب عليها".

— "إم. مانداخ" ، ١٩ عام، منغوليا

"ينتقى شون كوفى القرارات التى يتخذها المراهقون فى كافة أنحاء العالم ويطبقها عليهم بشكل فردى. وبينما يكتشف المراهقون الأفكار المحفزة للتفكير والكم الكبير من النصائح الواردة بهذا الكتاب، فإننا متأكد من أن أكثر الاكتشافات أهمية سيكون داخل أنفسهم".

— "جون إم. هانتسمان" ، حاكم ولاية يوتا

"أى نجاح أحرزته فى حياتى يعزى إلى الخطوط الإرشادية نفسها التى يعرضها شون كوفى فى هذا الكتاب. فقد أحطت نفسى بأشخاص مستقيمين؛ أشخاص أود أن أكون مثلهم بحق؛ أناس يؤمنون بى؛ وليس أناساً من قائل (لا يمكن). وبالتسبة للمراهقين الذين، بصراحة وبشكل مباشر، لا يجدون نظام دعم حقيقى من حولهم، لا أطلب منهم سوى أن يستمعوا إلى ما يقوله شون".

— "إيريك فاينماير" ، متسلق ضريح لجبل إفرست

"ما الحياة إلا سلسلة من القرارات، وتعلم اتخاذ القرار الصائب هو جوهر الحياة. بين أيديكم كتاب مكتوب بدقة متناهية ينبغى على كل مراهق أن يقرأه كى يكتسب القدرة على أن يجعل حياته تستحق الفخر ومحاكاة الآخرين لها".

— "أرون غاندى" ، مدير معهد (إم. كيه. غاندى لمكافحة العنف)

"شعرت كما لو أن هذا الكتاب كتب خصيصاً من أجلى. لقد مس هذا الكتاب مشاعرى، ووسع من نطاق تطلعاتى وأرشدنى إلى الطريق السليم".

— "شيريلين ويليامز" ، ١٧ عاماً، ديربان، جنوب أفريقيا

"أثناء خوضى أنا وابنتى "جبنى" (ومؤلفتى المشاركة) علاقة الأب والابنة، كانت تشير إلى

حديثي معها عن الحياة بـ "المحاضرات". أما في هذا الكتاب، فقد جمع شون كوفى "محاضرات" الحياة هذه كلها وجعلها باعثة على المرح وسهلة القراءة والأكثر أهمية، أنها مألوفة إلى أذن المراهق".

- "بيل جود"، المؤلف المشارك لكتاب: *A Very Good Guide to Raising a Daughter*

"هذا الكتاب يجذب القارئ، فهو مناسب للمراهقين الذين يحاولون اتخاذ القرارات الصائبة. وأنصح الآباء، بأن يحصلوا على نسختين منه ... فسترغبون في واحدة لكم، أيضا! لقد استطاع كوفى جذب قارئ آخر".

- "جون هارينجتون"، مدرب الهوكي لفريق جامعة سانت جون وعضو في فريق الولايات المتحدة الحاصل على

الميدالية الأولمبية الذهبية لعام ١٩٨٠

"إن كانت قرارات اليوم تعكس الاختيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا يوجد سبيل يبدأ به شبابنا حياتهم أفضل من هذا الكتاب. فرسالته تقدم خططا لحياة ناجحة، ويقدم للمراهقين كافة الأدوات التي يحتاجونها لبناء شخصيات تتناسب مع مثل هذه الحياة".

- "باول كوريتلى"، مؤلف الكتاب البرازيلي الأكثر مبيعا *Figura de Transição* وخطيب برازيلي مرموق في مجال

القيادة

"يقدم كتاب شون كوفى خارطة طريق واضحة المعالم لحياة ناجحة ومشبعة يهتم المرء فيها بذاته الحقيقية وليس مظهره الخارجى أو ما يمتلكه. فهذا الكتاب صديق للقارئ وممتع وقوى في الوقت ذاته. أجبر نفسك على قراءته!"

- "نورم دين"، المدير الإقليمي المساعد، إقليم ويسترن ميتروبوليتان، وزارة التعليم والتدريب، فيكتوريا،

أستراليا

"يتناول هذا الكتاب الأمور التي تهتم المراهق مباشرة مثل تحمل المراهق لمسئولية حياته. ولكم أتمنى إن كنت قد تعلمت تطبيق هذه المبادئ عندما كنت مراهقا. وليس لدى أدنى شك في أن هذا الكتاب سيحقق نجاحا كبيرا معي ومع طلابي".

- د. "هيلين إيثيميديث-كايث"، منسقة مهارات الحياة، جامعة ليمبوبو، (حرم تيرفلوب)، جنوب أفريقيا

"شكرا لهذا الكتاب، لقد تغلبت على أزمة الهوية، فقد اعتدت أن أفكر أنني مثل أى شخص آخر. والآن، أعرف أنني فريد لا يوجد مثلى".

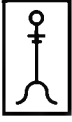
- "بطريق"، عامان، القارة القطبية الجنوبية

أهم قرارات

يتخذها المراهق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



FIRESIDE
Rockefeller Center
1230 Avenue of the Americas
New York, NY 10020

Copyright © 2006 by FranklinCovey, Co.
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

FIRESIDE and colophon are registered trademarks
of Simon & Schuster, Inc.

“The Paradoxical Commandments” are reprinted by permission
of the author. Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001

For information regarding special discounts for bulk purchases,
please contact Simon & Schuster Special Sales at
16798-456-800- or business@simonandschuster.com.

Designed by The FaQtory www.TheFaQtory.ca
Illustrated by The FaQtory and Mark Pett www.MarkPett.com

Manufactured in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN-13: 9781-6504-7432-0-
ISBN-10 01-6504-7432-

القصص الواردة في هذا الكتاب مبنية على مقابلات أو رسائل أو مواد منشورة سابقاً. في
بعض الحالات تم تغيير الأسماء وبعض التفاصيل الأخرى.

إلى كل المراهقين
الذين يجاهدون لاختيار الطريق الصائب

و

إلى ابني، "مايكل شين"
الذي أظهر شجاعة كبيرة في اللحظات العصيبة

”هناك طريقان متشعبان في الغابة،

فاخترت الطريق الذي لم يسره فيه أحد من قبل،

وهذا هو ما صنع كل الاختلافات“

— روبرت فروست



المحتويات

أهم ٦ قرارات الاختيار لك	١
--------------------------	---

الدورة المكثفة للعادات السبع	١٥
إما أن تصنعك أو تحطملك	

القرار ١: المدرسة	٣٣
أعاني الكثير من الضغوط!	
الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها	٣٧
ضع في الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك	٤٣
من المدرسة الثانوية إلى الجامعة	٦٥
أنت سيد قراراتك	٧٢

القرار ٢: الأصدقاء	٨٩
رغم كونهم مصدراً للمتعة... إلا أن الأمر قد ينقلب إلى الضد	
تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً	٩٣
كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟	١٠٤
ضغوط الأقران	١١٣

القرار ٣: الوالدين	١٢٥
يالاه من أمر محرج!	
رصيد الثقة	١٣٠
أنتما تسببان لي ضيقاً	١٣٦
تضييق الفجوة بينك وبين والديك	١٤٦
حينما ينبغي عليك امتداح والديك	١٦٢

القرار ٤: العلاقات العاطفية ١٦٩
هل يجب أن نتطرق إلى هذا الموضوع؟

المواعدة بذكاء وعفة ١٧٣
المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة ١٩٥
الحب ينتظر ٢١٢

القرار ٥: الإدمان ٢٢٣
الإقلاع ليس عسيراً... لقد قمت بذلك عشرات المرات

الحقائق الثلاث المفضحة ٢٢٨
الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة ٢٣٥
استئصال المشكلة من جذورها ٢٤٨

القرار ٦: قيمة الذات ٢٦٥
يا ليتني كنت أكثر جمالاً؟

مرأة الآخرين و امرأة الحقيقة ٢٦٩
الشخصية والكفاءة ٢٧٤
هزيمة عدوك! ٢٨٩

التزم بالقواعد ٣٠٣
هالأمري يستحق العناء هي سبيله؟

شكر وتقدير ٣٠٦
قسم الاستشارات ٣٠٨
ثبت المراجع ٣١٠
الضهرس ٣١٢
نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوهي) ٣٢١
أفلام كوهي الكلاسيكية ٣٢٤

أهم

قرارات

الاختيار لك

ادعنى "شون"

أنا مؤلف هذا الكتاب وأسعد بك قارئاً له، ولا تغلق، فهذا ليس واحداً من الكتب المملة التي اعتدت عليها. فهو مختلف عن غيره؛ لأنه مكتوب للمراقبين ويتناول حياتك ومشكلاتك والأمور التي تقوم بها. وهو يحوى أيضاً الكثير من الرسومات الكرتونية الرائعة (اضطرت إلى أن أستعين بخدمات العديد من الرسامين ودفعت لهم مبلغاً كبيراً من المال لأن رسمى سئى).
يدور هذا الكتاب حول فكرة واحدة سأعرضها عليك مباشرة.

ثمة ستة قرارات مهمة تتخذها خلال سنوات مراقبتك، وهى قرارات تشكل مستقبلك بالسلب أو بالإيجاب؛ لذلك خذ القرارات بحكمة ولا تفسد الزهر.

ومع ذلك، إن حدث وأفسدت الأمر، فهذه ليست نهاية العالم. فما عليك سوى العودة إلى السبيل الذى بدأت به والشروع فى انتقاء خيارات أكثر ذكاء.

والمراقب اليوم يواجه مشكلات كثيرة عن ذى قبل، فلربما اضطر أسلافك إلى صعود تل وسط الثلوج المتساقطة للذهاب إلى المدرسة، إلا أنك تواجه مجموعة مختلفة من التحديات التى ستخوضها مثل، ضخامة ما تبثه وسائل الإعلام، والمخدرات التى يتعاطاها المراهقون فى تجمعاتهم والمواد الإباحية على شبكة الإنترنت، وجرائم الاغتصاب، والإرهاب، والمنافسة العالمية، والاكتئاب، والاضغوط الشديدة التى يسببها الأقران. حقا إنه عالم مختلف كلياً!

ومع أننى مازلت أمارس لعبة لصق الصراصير البلاستيكية فأنا لم أعد مراقباً ولكنى أتذكر جيداً ما مررت به من صعاب أو نجاحات فى هذه المرحلة، حيث بدأت معظم مشكلاتى منذ مولدى. فقد قال لى والدى، "عندما وُلدت كانت وجنتاك ممتلئتين لدرجة أن الطبيب اندهش من ذلك". لم يكن والدى يمزح، فكل ما عليك هو أن ترى صورى وأنا حديث الولادة حيث كانت وجنتاى ممتلئتين مثل بالونات المياه. ويمكنك تخيل كم المضايقات التى تعرضت لها.

وفى إحدى المرات، كنتُ أقفز على النطاطة مع أبناء الجيران حيث كنا نمارس اللعبة بالتعاقب وحن دورى. لم تستطع "سوزان" - جارتى - أن تقاوم رغبتها فى أن تقول ما يظنه الجميع، "انظر إلى وجنتى "شون"، إنهما ممتلئتان لدرجة أنهما تهتزان عندما يقفز". حاول دافيد - أخى الصغير - الدفاع عنى قائلاً، "هذه ليست دهوناً. إنها عضلات"، ولكن محاولته الشجاعة هذه ذهبت فى الاتجاه العكسى، فبعد ذلك أصبح الجميع يطلقون على، "ذو الوجنتين المكتنزتين بالعضلات". واستمرت معى المشكلات فى المدرسة الإعدادية.



كرهت الصف السابع وقررت أن أنسى معظم ما مررت به من أحداث. أتذكر أننى كنت لا أزال بوجنتين ممتلئتين وكان هناك ولد فى الصف الثامن يدعى "سكوت" قد داوم على محاولة استدراجى إلى شجار. لا أعلم لماذا اختارنى أنا فلم أقابله من قبل.

ربما كان واقفاً من قدرته على طرحى أرضاً. كان ينتظرنى فى الرواق ومعه اثنان من أصدقائه ويتحدانى للشجار معه كل يوم بعد حصّة الجبر، وكنت أقف فى مكانى متحجراً وأحاول أن أتجنبه.

وذات يوم حاصرنى فى أحد الأركان،
"أنت أيها الولد السمين، لماذا لا تتعارك معى؟".
"لن أفعل ذلك".

فبادرنى بلكمة قوية فى معدتى أصابتنى بألم شديد وألمٌ بى رعب شديد جعلنى لا أفكر فى الشجار معه لرد اعتبارى، وقد تركنى "سكوت" وحدى بعدما شعرت بالهانة والهزيمة. (على فكرة، أنا الآن أضخم حجماً من "سكوت" ومازلت أبحث عنه. إنها مجرد طرفة عينا).

عندما التحقت بالمدرسة الثانوية وجدت مفاجأة سارة حيث نما وجهى ليحتوى وجنتى ولكن ظهرت مجموعة جديدة من المشكلات. فكان على اتخاذ الكثير من القرارات المهمة التى لم أكن مستعداً لها. ففى خلال الأسبوع الأول دعيت إلى الانضمام لناد رواده من طلاب السنة النهائية الذين يعاقرون الشراب بكثرة. لم أكن أريد أن أشاركهم ولكنى لم أشأ أن أرفض دعوتهم. بدأت فى تكوين صداقات جديدة. وكانت هناك هتيات لم أقابلهن من قبل. وقد أعجبت إحداهن بى. كانت تجمع بين الجمال والجرأة فكان الأمر ممتعا ومخيفاً فى الوقت نفسه. كانت هناك عدة أسئلة تدور داخلى، هل ينبغى على أن أحب هذه الفتاة؟ مع من ينبغى على أن أخرج؟ ما الفصول المدرسية التى يجب أن أرتادها؟ هل ينبغى أن أذهب إلى الحفلة؟ كيف يمكن أن أجمع بين المدرسة وممارسة الرياضة والأصدقاء؟

لم أدرك فى ذلك الوقت أن هذه الأمور هى أكثر القرارات أهمية فى حياتى كلها. ولقد بدأت فكرة هذا الكتاب عندما أجريت استبياناً وأرسلته إلى مئات المراهقين فى كل أنحاء البلاد وسألتهم، "ما هى أكبر التحديات التى تواجهك فى حياتك؟". واليك نموذجاً صغيراً من إجاباتهم.

الضغوط الواقعة على . فالتحدى الأول
لى هو محاولة التنسيق بين كل شىء لأننى
محاط بأمور كثيرة أحاول التوفيق بينها .

المدرسة والمراحل التعليمية .
أمى تصرخ فى وجهى .

الشعور بأننى مضطر إلى اتخاذ
قرارات صائبة الآن حتى لا أضطر
إلى تمضية بقية حياتى مع أخطاء
الماضى .

الاستعداد للدراسة الجامعية يمثل لى تحديا .
فقد اقترب موعد بدء الدراسة ولم أفكر فى الأمر
جيدا بعد . وفى كل مرة أفكر فى هذا الشأن ينتهى
الأمربى مصاباً بالصداخ؛ لذا لا أفكر فيه ثانية .

طلاق والديّ، فهما دائما فى شجار حول من سيحصل
على حق الزيارة .

الأحداث التى تقع فى المدرسة الثانوية . من سيخرج مع من؟ من الأكثر شعبية؟ من صاحب
أفضل شعر؟ من الأكثر لياقة وقوة؟ من يملك مالا وفيرا؟ من قال ذلك عن فلان؟ أمر سخيف .
يمثل المال تحديا لى . أحتاج إلى مال يكفينى لأعيش .

أجد مسألة الأصدقاء أمراً مثيراً للمشكلات،
فقد أصبحوا مصدراً للضيق . لم أعد أنتمى
إليهم، فهم يتجاهلوننى ويمضون وقتهم فى
تجمعاتهم المغلقة عليهم . أشعر أننى منبوذ،
لذا قررت مؤخراً أن أبتعد عنهم فحسب .

أقلق بشأن أمان أسرتى؛ لأننى قد
ألقي مصرعى أثناء السير فى الطريق .
ومعظم الطلاب يتخلفون عن الذهاب
للمدرسة لتعاطى المخدرات . أشعر
بالخوف على أختى الصغيرين .

أهتم كثيرا بجسمى ومظهرى، وأحاول
المحافظة على وزنى طيلة الوقت .

وقد راجعت بتمعن كل الاستبيانات التي وردت لي. وقد أجريت أيضاً مقابلات شخصية مع عدد كبير من المراهقين من مناطق عدة خلال ثلاث سنوات. وقد بدت الأمور تتضح أمامي، فمن الإجابات الـ ٩٩٩ المختلفة التي ذكرها المراهقون سادت ستة تحديات على غيرها. وعندما أعمت النظر، اكتشفت أنه مع كل تحدٍ يوجد اختيار (أو سلسلة من الاختيارات) ينبغي الوصول إليه. وبعض المراهقين ممن أجريت معهم مقابلات اختاروا خيارات ذكية، بينما أخفق البعض الآخر، ونتيجة لذلك كان البعض سعداء في حين تحبط الآخرون. وهذه التحديات تنطوي على قرارات تحدد المراحل المقبلة من حياتك وسيكون لها تداعيات ضخمة عليك بالسلب أو بالإيجاب. وأصبح من الواضح أن هذه التحديات يتوقف عليها القرارات الستة الأكثر أهمية والتي ستخضعها كمراهق.

القرارات الستة الأكثر أهمية التي ستشكل حياتك:

التعليم. ماذا ستفعل بشأن تعليمك؟



الأصدقاء. أي نوع من الأصدقاء ستختار وأي نوع من الأصدقاء ستكون أنت؟



الوالدان. هل ستنتقل وتستقل بعيداً عن والديك؟



العلاقات العاطفية. كيف تختار شريك حياتك؟



الإدمان. ماذا ستفعل حيال السجائر والخمور والمخدرات وغيرها من الأشياء التي يدمنها المراهقون؟



تقدير الذات. هل ستختار أن تقدر نفسك؟



ربما لا تكون قد فكرت كثيراً في هذه القرارات أو قد تكون غارقاً حتى أذنك في التفكير في أحدها أو كلها. ومهما كان موقفك فأنت تحتاج إلى أن تتعلم الكثير حول كل قرار من حيث ظاهره وباطنه ومحاسنه ومساوئه. وبذلك تتخذ قرارات مبنية على معلومات واقعية وأنت ملم بجميع الأمور. فلا ينبغي أن تبدأ المسيرة ثم تتوقف في منتصف الطريق لتقول، "يا ليتني درست الأمر بشكل أفضل!". والكثير من القرارات التي تتخذها في سن المراهقة تؤثر على حياتك للأبد، ويخبرنا رجل الدين "جوردان بي. هينكلي" في كتابه *Standing for Something* قصته عندما كان يافعاً،

عندما كنت أعمل في السكة الحديد بمدينة ديفر كنت مسؤولاً عن الحقائق والطرود المحمولة من وإلى المحطة في عربة الحقائق.

وذات مرة غضب الركاب البالغ عددهم ثلاثمائة شخصية مرموقة وكانوا محقين في غضبهم. فقد اكتشفنا أن القطار سافر من أوكولاند بكاليفورنيا إلى سانت لويس لأن عامل التحويل حرك قطعة من الصلب يبلغ طولها ثلاث بوصات فحسب عن طريق الخطأ وكانت هذه القطعة عصا التحويل. وبدلاً من أن تكون عربة الحقائق في نيو أورلينز كانت في مدينة نيو أرك، التي تبعد بمسافة ١٤٠٠ ميل!

إن سجون العالم حافلة بأناس اختاروا أمورا
غير رشيدة، وأحيانا مدمرة. فالأشخاص الذين
حركوا عصا التحويلة قليلاً
انحرفوا عن طريقهم القويم
فى مجرى حياتهم واتجهوا إلى
المكان الخطأ.



وكل من هذه القرارات الستة يشبه عصا التحويلة، تلك العصا المصنوعة من
الصلب والبالغ طولها ثلاث بوصات سوف تقودنا إما إلى الطريق الصحيح وإما تقذف
بنا بعيدا بمئات الأميال.

حكاية مُراهقتين

تخيل فتاتين تبلغان من العمر تسعة عشر عاماً، وعلى وشك الخروج من مرحلة
المراهقة. وفى سن الثالثة عشرة، كانتا تمران بمواقف متشابهة. ولكن فى سن
التاسعة عشرة، أخذ طريقهما يفترق بسبب اختلاف خياراتهما.

الواقعة على الجميع: هى تبتسم كثيراً وتذهب إلى الجامعة فى بلدتها
ولديها رفيقتا سكن رانعتان دائمتا الشجار. وقد حصلت على منحة لاستكمال
دراستها وتعمل مساعدة مدرس غير متفرغة. وهى تخطط للتخرج فى
الجامعة بعد عامين بعدما تحصل على الإجازة فى اللغة الإنجليزية وتصبح
مدرسة. وهى تأمل أن تقابل شخصاً رائعاً وتتزوجه يوماً ما.

وفى سن الخامسة عشرة جربت تعاطى المخدرات مرة ولكنها
أدركت فيما بعد مدى غباء فعلتها. ومنذ ذلك الوقت لم تشرب
الكحوليات أو تدخن أو تتعاطى المخدرات. وبذلك لم تقع أسيرة
للإدمان. وفى مساء كل يوم جمعة تتصل الفتاة بوالدتها التى تدعوها
"أفضل صديقاتها". وعلى الرغم من المشكلات التى تعاني منها إلا أنها
واثقة من نفسها ولها هدف تسعى وراءه وتشعر بالرضا عن نفسها.

الهنغفيسة فى الشهوات: هى رائعة الجمال ولكنها تعاني من
عدم تقديرها لذاتها. وعند سؤالها عن هذا أجابت، "لا أعلم فكل ما فى
الأمر أننى دوما أرى نفسى بدينة وقبيحة".

بدأت تدخن وهى فى الرابعة عشرة، والآن تدخن علبيتى سجائر فى اليوم. وهى تزعم أنها تستطيع
الإقلاع عن التدخين يوماً ما.



تعمل الفتاة في متجر خضراوات بدوام كامل لتحصل على أجر هزيل. وعلى الرغم من تخرجها في المدرسة الثانوية إلا أنها لم تكتث بأمر الدراسة ولم تفكر في الحصول على تعليم عالٍ. وعلاقة هذه الفتاة بوالديها ليست بالقوية. وهي قليلة الاتصال بأى من صديقاتها الجيدات من المدرسة الثانوية. وهي لا تعلم ماذا ستفعل في مستقبلها وكثيرا ما تصاب بالالاكتئاب.

في المثالين السابقين رأينا فتاتين، ولكن اختلف ما آل إليه أمر كل منهما، لماذا؟ السبب هو اختيارات كل منهما. هل بدأت في إدراك أهمية وتأثير اتخاذ قرارات ذكية حول التعليم والأصدقاء والوالدين والصداقات والعلاقات العاطفية والإدمان وتقدير الذات؟

تجربة الـ "عشر سنوات"

قبل المضي قدما في الكتاب قم بهذه التجربة الصغيرة، ستقوم بتقديم نفسك إلى شخص ما كما كنت منذ عشر سنوات مضت، وأخبره ببعض الأشياء عن نفسك.

هنا كان اسمك "جيريمي" وتبلغ من العمر ١٧ عاما فستقول: "مرحبا، أنا أدعى جيريمي وأبلغ من العمر سبع سنوات وأقطن بـ تورونتو في كندا. أعيش مع أبوي وأخي الصغير البالغ من العمر أربع سنوات. أنهيت لتوى الصف الأول. لدى سمكة ذهبية سميتها سبوت. أحب التلوين ولعب الكرة. أشعر بالسعادة داخلي". إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وتجلس قرب شخص ما، فقم بهذه التجربة معه. أخبره عن دوره في التجربة بحيث لا يزعج من الأمر. قدم نفسك كما كنت منذ عشر سنوات مضت ثم اطلب من هذا الشخص أن يقوم بالمثل. وإذا لم يكن أحد بجوارك أو كنت خجولا للغاية (ليست هناك مشكلة) فقم بملء الفراغات في البطاقة التالية،



١٠ سنوات؟...
اللجنة!... كم يبلغ ذلك
في عمر الكلاب؟



التاريخ منذ عشر سنوات مضت : ...

اسمى : ...

أبلغ :

أسكن فى :

أسكن مع :

أفضل القيام بـ :

أشعر بـ :

والآن اعكس التجربة. قدم نفسك إلى نفس الشخص على ما تود أن تكون عليه بعد مرور عشر

سنوات من الآن. أخبره بملكك وبالقيل عنك. تذكر أن هذا ما تود

أن تكون عليه بعد عشر سنوات من الآن. وبذلك ستقول :

"مرحباً، أدعى جيريمى أبلغ من العمر ٢٧ عاماً وأقطن بـ

هانكوفر فى كندا. تزوجت لتوى بامرأة رائعة تدعى "جاسمين".

منذ سنوات قليلة مضت حصلت على الإجازة فى الموسيقى من

جامعة "تورونتو" وأنا الآن أقوم بتدريس البيانو فى مدرسة

موسيقى خاصة. أحب أسرّتى وأخرج معهم كثيراً. أشعر

بالرضا التام عما حققته فى حياتى".



التاريخ بعد عشر سنوات قادمة :

اسمى :

أبلغ :

أسكن فى :

أسكن مع :

أفضل القيام بـ :

أشعر بـ :

ما قمت به يشبه السفر عبر الزمن، فعندما رجعت عشر سنوات إلى الماضى، ما الذكريات التى لاحت

فى ذهنك؟ هل كنت فى حال جيدة أم سيئة؟

وماذا عن المستقبل؟ ماذا رأيت بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ ماذا تود أن تفعل ومن تود أن تكون

فى الـ قد القادم؟

لديك حرية الاختيار



الأمر الجيد هو أنك قادر على اختيار وجهتك في الحياة وما ستنول إليه بعد عشر سنوات، وهذا ما يعرف بـ "حرية التصرف" أو "الإرادة الحرة" وهذا حقك منذ لحظة الميلاد. والأكثر من ذلك أنك تستطيع البدء على الفور، ففي أي وقت بمقدورك اختيار أن تبدأ في احترام ذاتك أو التوقف عن الخروج مع أصدقاء السوء.

خلاصة القول أنك تختار سعادتك أو شقاءك.

وللحقيقة، فإنه رغم حريتك في الاختيار إلا أنك لا تختار عواقب اختيارك؛ فسيكون قد سبق السيف العدل. فأنت تأخذ الأمر برمته وكما تقول الحكمة القديمة: "لكل أمر عواقبه ونتائجه". فالاختيار ونتيجته يسيران معاً مثل تعاقب الليل والنهار، فعلى سبيل المثال إن قررت عدم الاجتهاد في مذاكرتك في المدرسة ولم تلتحق بالجامعة فسوف تعاني من العواقب الناشئة عن ذلك؛ فسيصعب عليك مجرد إجراء مقابلة شخصية للحصول على وظيفة تدر دخلاً مرتفعاً. وكلمة "قرار" مشتقة من الفعل "قرر"، فقولك "نعم" شيء لا يعني قولك "لا" شيء آخر. لذلك يصعب أحياناً اتخاذ القرارات.

وسكون دائماً في أحسن حال عندما تتخذ قرارك مرة واحدة ولا تعود للتفكير في الأمر ثانية. على سبيل المثال، عندما كنت مراهقاً قررت ألا أدخن أو أتناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات (أنا لا أظهر نفسي في صورة البطل؛ فلقد ارتكبت أخطاء كثيرة في سن المراهقة كما سأوضح فيما يلي في الكتاب ولكني أحسنت التصرف في هذه الأمور). لذلك تجنبت الحفلات التي يتعاطى فيها المراهقون المخدرات وقررت عدم الخروج مع من يتعاطى المخدرات. لم تؤثر على أبداً صفوف الأقران لتعاطي المخدرات؛ لأنني اتخذت القرار مرة واحدة ولم أضطر إلى التفكير في الأمر بعد ذلك.

قد يقول البعض إنني فقدت الكثير من متعة هذه المرحلة. ربما يكون هذا الكلام صحيحاً، ولكن هذا الأمر أبعدني عن تعاطي المخدرات وارتكاب الحماقات، وتناول الكحوليات ودفع غرامة القيادة تحت تأثير الشراب.

نظرة شاملة سريعة

ثمة طرق مختلفة لقراءة هذا الكتاب. يمكنك أن تقرأه من بدايته إلى نهايته (وهي أفضل طريقة) أو يمكنك تصفح الكتاب وانتقاء الفصول التي تهلك قراءتها. وإن كنت كسولاً ولم ترد فعل هذا أو ذاك فأنظر فحسب إلى الرسوم الكرتونية. إليك نظرة شاملة سريعة لفصول الكتاب.



التعليم - لقد أعيانى كم الضغوط الواقعة على!

من بين كل التحديات التى تنتظرك ستجد التعليم محتلا المرتبة الأولى. لماذا؟ السبب يكمن فى الضغوط الناجمة عن هذا الأمر. وكما ذكر أحد المراهقين، "المدرسة.... يا لها من شىء مفرزا للأباء يضغطون على أبنائهم ويشعرون أن المدرسة هى أهم شىء فى الوجود وهذا يلقي على عاتقى ضغوطاً كبيرة".

عليك أن تتعايش مع الشائعات ودرجات المواد الدراسية، والمدرسين والاختبارات، والألقاب التى يطلقها عليك زملاؤك وعاملات تقديم الغداء. عليك أن تتماشى مع توقع والديك أن تبذل قصارى جهدك فى الدراسة ويصرخون فيك طيلة الوقت. وفوق كل ذلك عليك أن تفكر فى الإعداد لنيل وظيفة مرموقة يوماً ما.

لماذا يشكل ما ستقرره بشأن تعليمك مثل هذه المشكلة الكبيرة؟ لأن ما ستقرره إما سيفتح أمامك أبواب فرص العمل على مصراعها وإما سيفلقها أمامك لمدة طويلة جداً.

وفى الفصل الخاص بالتعليم سنتطرق إلى كثير من الموضوعات المهمة مثل،

- كيف يؤدي تسريك من التعليم إلى تقليل فرصك للحصول على وظيفة تدريجياً
- الشعور بالذاتية حينما تفقدها
- الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة فى المدرسة
- السموم فوق إعاقة تمنعك من التعليم
- الإعداد للجامعة والمصروفات الدراسية
- تحديد ما ستدرسه (نحن هنا لا نتحدث عن مستقبل مجموعة من المراهقين ولكن مستقبل مراهق واحد. فنبغى عليك اكتشاف المجال الذى يناسبك).



الأصدقاء - مهتعون... ولكنهم متقلبون

يجد بعض المراهقين أن تكوين صداقات جيدة أمر سهل، بينما يكون الأمر صعباً لكثيرين. لا يعجبني هذا الكلام، فالآخرون يصدرون علينا أحكاماً سيئة؛ لأننا لا نتمتع بجسم رياضى أو ليس لدينا ذوق فى اختيار ملابسنا. وستجد الأمر صعباً على وجه الخصوص عندما تنتقل أسرتك حيث ستجد نفسك فجأة واحداً جديداً فى المدرسة وتحاول الانضمام إلى مجموعات مراهقين مكونة مسبقاً. وكثير منا مر بأوقات كنا فيها بلا أصدقاء على الإطلاق، أو كانت لدينا حاجة ملحة للشعور بقبول الآخرين لنا فتصادق أى شخص يقابلنا حتى إن كان يشدنا لأسفل.

واليك السيناريو المعتاد، على الرغم من كون الأمر مريباً إلا أنه بسؤال كل فتاة قابلتها أجابت، "توافق أى فتاتين معا بسهولة ولكن يصعب توافق ثلاث معاً".

فمن القرارات الحاسمة اختيارك شخصاً ما ليكون صديقك ونوعية الأصدقاء المختارين. وفى هذا الفصل سنتناول كثيراً من المعلومات الممتعة مثل،

الأتريين أنت تامي
ثرثرة جداً؟



- الإفلات من تحدى الشهوة
- ماذا تفعل إن لم يكن لك أصدقاء؟
- من الصديق الذى ترغب فى أن تصادقه؟
- الإفلات من تحديات الشجار
- ما تحتاج إلى أن تعرفه حول جماعات الأصدقاء
- كيفية تحمل ضغوط الأقران



الوالدان - يا له من أمر محرج !

"والدتى أم صالحة هى تحاول أن تفهمنى، ولكنها كلما حاولت التقرب لى أكثر ازداد ضيقى من هذا الأمر. ووالدى عصبى للغاية ولا أستطيع التقرب منه بأية حال من الأحوال".

هذه هى "سابرينا" فتاة عادية جميلة. وهى تحب والديها ولكنها لا تستطيع فهمهما نصف الوقت. جزء من مشكلتنا مع آبائنا يرجع إلى كيفية نظرتنا لهم. عندما كنت فى المدرسة الابتدائية كان والداى راغبين، ولكن عندما أتممت عامى الثالث عشر تحولوا إلى شخصين غريبى الأطوار يسببان لى الإحراج، فبدون مقدمات نسيا كيف يلبسان أو يتحدثان أو يسيران باعتدال. ولن أنسى تلك المرة عندما كنت فى الصف الثامن حين كنت واقفا داخل ملعب الكرة خلال إحدى المباريات، فقد شعرت أن ماء باردا انسكب فوق رأسى لما حدث، حيث سمعت من يقول، "شون، إنه أنا والدك. هل تريد قطعة من البيتزا أنت أو أصدقائك؟". صدمت عندما رأيت والدى

يقف عند طرف الملعب - حيث لا يفترض أن يقف هناك - حاملا قطعة بيتزا قطرها ست عشرة بوصة وهو يسألنى إن كنت أرغب فى تناول قطعة منها وأنا فى منتصف مباراة كرة قدم، ولقد أصابنى الهلع، وأمام كل رفاقى فى المباراة تظاهرت بعدم معرفتى لهذا الشخص.

ولكن - صدقنى - عندما تنضج قليلا ستجد أن والديك يدركان الأمور أكثر مما تتوقع. وسيبدأ أصدقائك فى قول عبارات مثل، "إن والدتك رائعة".



طبيعة العلاقة التى تريد أن تكون بينك وبين والديك ترجع إلى اختيارك وهذا قرار من أكثر القرارات أهمية فى مجرى حياتك، وفى هذا الفصل، سوف نناقش الكثير من القضايا الحيوية منها،

- كيفية بناء علاقة رائعة مع والديك
- فض الشجار بين والديك بجملة واحدة أو أقل
- أربع جمل سحرية لتقولها لوالديك وستفى بالفرص كل مرة

- تخطى مشكلة طلاق الوالدين
- التعامل مع مقولة ، " لماذا لا تكون مثل أخيك ؟"
- ماذا تفعل عندما تجد والديك متخبطين تماما وعليك أن تأخذ بأيديهما ؟



العلاقات العاطفية – هل نحن مضطرون إلى الخوض في هذا الشأن؟

إن العلاقات العاطفية من أكثر القرارات أهمية في حياتك كلها، وقد يكون أهمها على الإطلاق. (وخطابى هنا إلى الآباء، إن كنتم تقرأون سرا كتب أبنائكم المراهقين لمعرفة ماذا سأقول حول هذا الشأن فلا تقلقوا وثقوا بى، فلن أفسد الأمور).

منذما كنت طفلا لم يتحدث والدائ عن علاقتهما ببعضهما البعض. فكانت الحمرة تلو وجه أبى إذا فكر فى الموضوع فقط. لذا تعلمت كل شيء عن هذه الأمور من بعض أصدقائى العارفين بحقائق تلك العلاقة، ولكن تغير الزمان وأصبح من الأفضل الحصول على المعلومات حول ماذا ستفعل حيال العلاقات العاطفية. لذلك فنحن فى هذا الفصل سوف نتناول،

- الصداقة بذكاء
- أنت لا تصادق هل هناك مشكلة؟
- مشكلة أن تجعل صديقاً أو صديقة ما محور حياتك
- وضع خطوط حمراء فى علاقة ما
- ما هى الأمراض التى تنتقل من خلال العلاقات المحرمة ولماذا ينبغى على أن أحترس منها؟
- تفنيد المزاعم الأربعة الدائمة الشيوع حول المراهقين والعلاقات العاطفية



الإدمان



- ليس من العسير الإقلاع عنه.... فلقد أفلعت عنه عشرات الهرات

أعترف بأننى أدمنت رقائق الناقشوز فى المدرسة الثانوية، فكنت أتناولها بنهم ولم أشاهد فيلماً دون تناول الناقشوز. ما كنت لأمر أمام متجر "سفن الفن" دون شراء الناقشوز. مازلت متعلّقا بها ولم أتوقف أبداً عن التفكير فى تلك الرقائق الناعمة بطعم الجبن مع تأكدى من عدم احتوائها على جبن. وأعتبر نفسى محظوظا بحق لأنى لم أدمن شيئا آخر خلال سنوات مراهقتى. وأشعر بالأسف حيال الزميل الذى يخرج كل ساعتين فى البرد القارس أو الحرارة اللاهجة لتدخين سيجارة. وأشعر بالأسف تجاه صديق الأسرة الذى فقد عقله جراء تعاطى المخدرات للدرجة أنه فقد الإحساس بما يدور حوله. وبالطبع فإن القرارات التى تتخذها بشأن هذا التحدى كثيرا ما تلازمك طيلة حياتك.

واليوم ستجد ضفوطا كثيرة للانكباب على الشراب والتدخين وتعاطى المخدرات وإدمان المنشطات واستنشاق المواد الطيارة وإتيان العديد من الأشياء المفرية، وكما يقول مرهقان، "الكثير من الناس يضعون ذلك، لذلك من العسير أن أفلع عنه". "لقد توقفت، ولكنى مازلت أرغب فى ذلك".

أعتقد أنك لن تفوت هذا الفصل، فلدى قرنائك قصص ممتعة بحق يريدون أن يرووها. وسوف تتجاذب أطراف الحديث حول،

• الحقائق القاسية الثلاث عن الإدمان

• حقيقة الكحول والتبغ والحشيش والمنشطات والكوكايين والإفراط فى العقاقير الطبية وأدوية

الاستنشاق وغيرها

• هذا ليس خطأ والدك بل خطؤك أنت

• قهر الإدمان

• مخدر القرن الحادى والعشرين

• كيفية الحصول على رقائق ناقشوز رائعة

تقدير الذات

- ليتنى كنت أكثر جهالاً



قالت إحدى الفتيات، "مشكلتى تكمن فى عدم تقديرى لذاتى. فهناك الكثير جدا من الفتيات باهرات الجمال. أنا أشعر بقبحى". إن خالك هذا الشعور من قبل فأنت لست وحدك. فإذا قارنا أنفسنا بعارضى الأزياء فى مجلات "كوزموبوليتان" و"جى كيو" فسنشعر كلنا بأننا قبيحو الشكل.

لا داعى للرجبة بأن تبدو فى كامل لياقتك. ولكن إن كانت هفتك فى نفسك أو عدمها نابعة من مدى تعويلك على ميزان الجمال، فستكون لديك وقتها مشكلات خطيرة.

والحقيقة أن هناك الكثير من الأطفال ذوى الأنوف الكبيرة والملابس الرثة ولكنهم يتمتعون بثقة كبيرة فى أنفسهم. وهناك أيضا الكثير من



الأطفال في كامل زينتهم والمشهورين وسط زملائهم، ولكن ليس لديهم ثقة في أنفسهم على الإطلاق. ومن الواضح أن العبرة بتقدير الذات وليس الجمال أو العضلات. تجمع كل النظريات الفلسفية على أن حب النفس اختيار، وهذا الاختيار ملكك وحدك. قد لا يبدو الأمر كذلك بالفعل، ولكن هذه هي الحقيقة. فهي مسألة مكتسبة؛ بحيث تستمد الأمان من داخلك وليس من خارجك أو مما يقوله الآخرون عنك. وسيتناول هذا الفصل،

- المرأة الحقيقية الوحيدة التي ينبغي عليك دوما النظر فيها
- لماذا يعتبر الارتكان إلى آراء الآخرين عنك غباء
- الشخصية والكفاءة؛ أساسا تقدير الذات السليم
- ماذا تفعل عندما تكون مكتئبا ولا تستطيع الخروج من ذلك الشعور
- تنمية مواهبك ومهاراتك الفردية
- التنقيب عما داخلك من درر ولؤلئ

الدورة المكثفة للعادات السبع – إيا أن تصنعك أو تحطوك

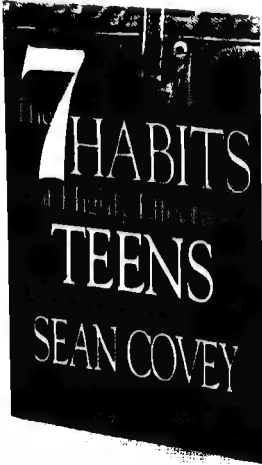
بالإضافة إلى ستة فصول تتناول كلاً من القرارات الستة على حدة، ستجد فصلا قصيرا عنوانه "الدورة المكثفة للعادات السبع". وسيؤتي هذا الفصل ثماره. منذ سنوات قليلة مضت كتبت كتابا بعنوان العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. وإن كنت قد قرأت الكتاب فستجد أن في الفصل استعراضا مجملًا لتلك العادات. وإن لم تقرأه فستقوم الدورة المكثفة بوضعك على الطريق. ولا يهم كثيرا ترتيب قراءتك لهذه الكتب، فالأمر أشبه بسلسلة أفلام حرب الكواكب فهي تتكامل مع بعضها ولكن لا يهم أي منها ستشاهده أولاً.

وفي هذا الكتاب سوف تستخدم العادات السبع كحقيبة أدوات لمساعدتك على اتخاذ هذه القرارات المحورية، والآن ما هي العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية؟ ببساطة هي العادات الذاثة بين المراهقين الناجحين والسعداء من أفريقيا حتى آلاسكا. لا تغادر منزلك بدونها.

استعد للفد

هدفي من تأليف هذا الكتاب بسيط؛ فأنا أرغب في مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية حيال كل من القرارات الستة حتى تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم ومستعدا للمستقبل – مستقبل براق كاشعة الشمس الساطعة. وعندما تصبح في العشرين من عمرك وتودع المراهقة، فإنني أريدك أن تكون قادرا على قول،

- أتلقي تعليما ثابتا!
- لدى أصدقاء رائعون يخرجون أفضل ما لدي!
- علاقتي بوالدي ممتازة



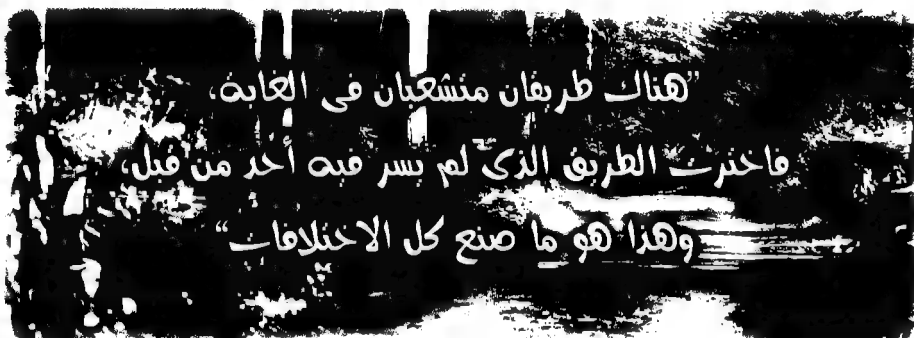
• لست مصابا بمرض تناسلى ولم تتطور علاقتى بإحدى الفتيات إلى درجة سيئة، وقد انتقيت خيارات ذكية بشأن العلاقات العاطفية !

• لا أدمن أى شئ !

• معجب بنفسى وأشعر بالرضا عما أنا عليه !

وأنت بطبيعة الحال تقترف أخطاء خلال سنوات مراهنك وتواجه العديد من الصعاب والكثير من الانتصارات والهزائم. لا ينتظر منك أحد أن تكون كاملا، ولكن - من فضلك - لا تصعب الأمر على نفسك أكثر مما ينبغى. ومن خلال افتقائك لخيارات أكثر ذكاء فسوف تبدأ رحلة مراهنك اليوم على نحو أكثر سلاسة.

ويعجبني ما قاله الشاعر "روبرت فروست" حول أهمية اتخاذ القرارات.



وبالمناسبة، فإننى أشجعك على أن تحور أفكار الكتاب لتتناسب معك. تقول مراهنه تدعى "كارول"، "نشأت فى أسرة تهتم بقراءة الكتب، فقد بدأت القراءة فى سن الثالثة وعرفت أن كتابة أى شئ فى الكتاب خطيئة"، وبالنسبة لى فقد تربيت على نفس النهج. ولكن دعنا نغير هذه القاعدة الآن. والقاعدة الجديدة هى، دُون ملاحظاتك فى الكتاب! أخرج قلمك العادى أو أقلامك الملونة أو قلم التحديد الخاص بك - أو أى ما يكون - واشرع فى الكتابة ولو بطريقة غير منظمة. استمتع بما تفعل واكتب فى الهوامش. ضع دائرة حول الأقوال المأثورة التى تريد تذكرها. حلل القصص التى تلهمك بأفكار جيدة، سجل ما يخطر على بالك فوراً. فستستفيد استفادة أكبر من هذا الكتاب إن قمت بذلك بنفسك.

اكتب فى هذا الهامش

• • • فيما يلى فى الكتاب • • •

سنتحدث عن هذا الشخص الذى يطلق عليه "رجل"

بحق. إن كنت مهتماً، فواصل القراءة !

الدورة المكثفة للعادات السبع

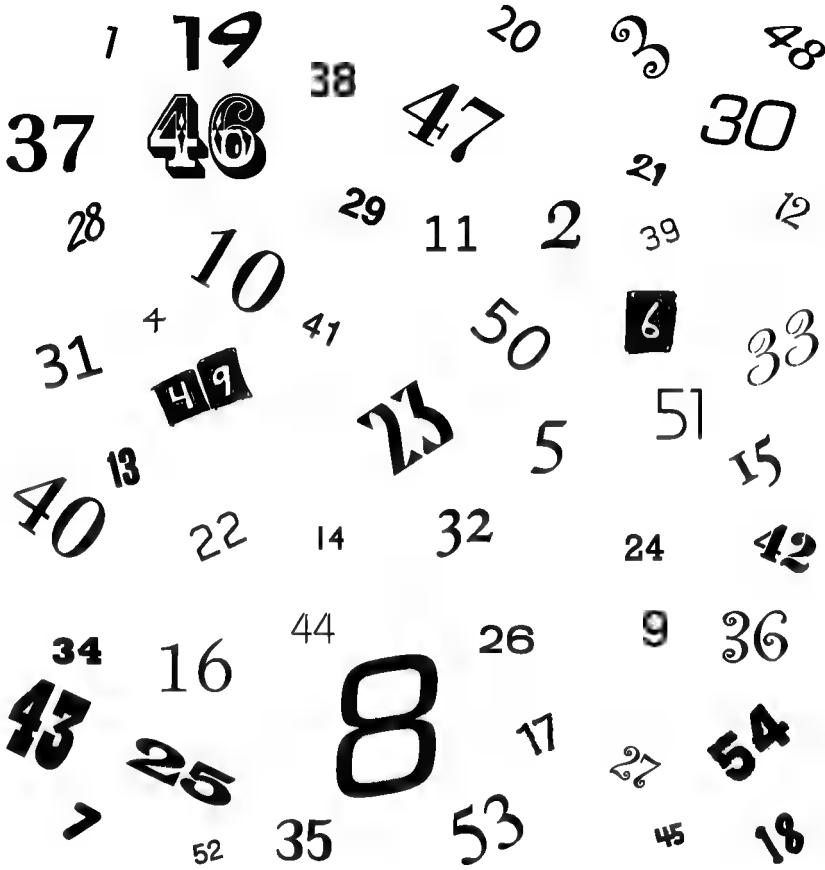
إما أن تصنعك أو تحطملك

في الصفحة التالية رسم به أرقام من ١ إلى ٥٤، ومهمتك أن تعثر على كل رقم في الرسم بدءاً من ١ ثم ٢ ثم ٣ وهكذا حتى تصل إلى ٥٤. امنح نفسك ١,٥ دقيقة ولتنظر كم رقماً سوف تجد. لا توجد أرقام مفقودة وليست هناك خدعة في الأمر. هل أنت مستعد؟ استعد، هيا ابدأ.

كم رقماً استطعت العثور عليه؟ أغلب الأشخاص يصلون إلى الرقم ٣٠، تقريباً. والان أريدك أن تحاول مرة أخرى. ولكن هذه المرة سأعلمك طريقة تساعدك على تحديد أماكن الأرقام. اذهب إلى صفحة ٣٢ وستجد كل شيء مشروحاً هناك.

عود حميد. كم رقماً استطعت العثور عليه هذه المرة؟ ربما تكون قد وصلت إلى رقم ٥٤. ماذا كان الفرق؟ الفرق الوحيد أنني أعطيتك طريقة للتفكير - إطار عمل - لمساعدتك على إيجاد الأرقام. وما إن تعلم إلى أين تنتظر ستضاعف سرعتك ثلاث مرات.

وهذا بالضبط ما تسير عليه العادات السبع؛ فهي إطار أو طريقة للتفكير تساعدك على حل مشكلاتك على نحو أفضل وأسرع. وستجدها مهمة للغاية في مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية بالنسبة لهذه القرارات الستة البالغة الأهمية. ولذا فخلال الكتاب سأشير إليها من وقت لآخر. ولمساعدتك على البدء سأقدم لك دورة مكثفة تتناول العادات السبع. وقبل التعمق في هذه العادات أنت تحتاج إلى فهم مصطلحين سريعين، النماذج والمبادئ.



ما هو المنظور ؟

المنظور هو إدراكك أو وجهة نظرك أو الطريقة التي تنظر بها إلى العالم. ذات مرة قام "كاميرون" - صهرى - ببناء حائط من كتل الخرسانة التي تدعم قضبان الإطارات في فناء منزله الخلفى وكان عملاً عصبياً استغرق فيه عدة أسابيع، وما إن قارب على الانتهاء منه حتى طلبت منه جارتته بأسف أن يزيل الكتل الخرسانية ويستخدم الصخور عوضاً عنها وشرحت الأمر ببساطة أن زوجها لا يريد أن ينظر إلى حائط مصنوع من الكتل الخرسانية طيلة حياته.

لم يصدق زملاء "كاميرون" تصرف الجارة وطلبها مثل هذا الطلب بعد الانتهاء تقريباً من الحائط، ومع أن "كاميرون" لم يفهم تماماً حجة جارتته إلا أنه أدرك أن جيرانه سيظلون جيرانه لفترة طويلة ورغم أن هذا الأمر كلفه أسبوعاً آخر من العمل الشاق فقد أذعن لطلب السيدة وأبدل الصخور بكتل الخرسانة.

وفى الأسبوع التالى جاءت جارة "كاميرون" وعبرت عن تقديرها لـ "كاميرون" لإعادة بنائه الحائط من أجل زوجها. وشرحت له الأمر: "ما كان زوجي ليخبرك بهذا. فعندما كان مرافقاً سجن فى معتقل بألمانيا لمدة ١٨ شهراً بعد الحرب وطيلة هذه الشهور أُخْبِرَ على حمل كتل الخرسانة المُدعّمة لقضبان القطارات وحتى هذا اليوم يصاب بالقتيان عندما ينظر إلى إحداها".

هل ترى أن قدرًا بسيطاً من التفهم غير إدراك "كاميرون" فى الحال؟ فقد تحول غضبه إلى تعاطف فى الحال. وهذا ما يعرف بـ "تحول المنظور". فأحياناً ما تحيد منظوراتنا أو إدراكاتنا وتحتاج إلى ضبط. لهذا ينبغي علينا ألا نحكم على الآخرين فنادراً ما نعرف القصة كاملة.

ستجد فى هذا الكتاب تحدياً لكثير من المنظورات التى كونتها حول نفسك والحياة بشكل عام. فعلى سبيل المثال قد تعتقد أنك ووالدتك لن تتوافقا أبداً أو قد تقتنع بأنك لن تبلى بلاء حسناً فى المدرسة أو قد تشعر بأنك لن تصبح شخصاً مهماً فى يوم ما. وهى الواقع قد يبدو أن هناك تخبطاً فى منظورك، ولكن مع قدر بسيط من المعلومات ستشعر بالاختلاف كما حدث مع "كاميرون"، وتذكر أن مفتاح تغيير ذاتك هو أن تقوم أولاً بتغيير منظورك.

ما هو الهدأ ؟



المبادئ هى القوانين الطبيعية الثابتة، فالجاذبية مبدأ. فإن قذفت تفاحة فى الهواء ستقع أرضاً بفضل النظر عن المكان الذى تقف فيه أو الزمان الذى تعيش فيه أكان اليوم أو فى عام ٢٠٠٠ ق.م.

وكما أن هناك مبادئ تحكم العالم الواقعي فهناك مبادئ تحكم العالم الإنسانى. فعلى سبيل المثال الأمانة مبدأ. فإن كنت أميناً مع الآخرين فستفوز بثقتهم. وإن لم تكن أميناً فقد تخدع الناس لبعض الوقت ولكن سينكشف أمرك فى النهاية، ومن الأمثلة الأخرى للمبادئ: العمل الجاد والاحترام والمساعدة والتركيز والصبر والمسئولية والحب والتجديد والاختيار والعدالة، وغيرها عشرات.

إليك نسخة طبق الأصل من محادثة لاسلكية مشكوك فى صحتها بين سفينة من الأسطول الأمريكى والسلطات الكندية الموجودة على ساحل نيوفاوندلاند. وهذه المحادثة توضح ما أعنيه بالمبادئ.

الأمريكيون: "من فضلك، غير مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".
الكنديون: "أنصحك بتحويل مسارك إلى الجنوب بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".
الأمريكيون: "هنا قبطان سفينة من الأسطول الأمريكي. أكرر حول مسارك".
الكنديون: "لا، أكرر، حول مسارك".

الأمريكيون: "هنا حاملة الطائرات الأمريكية "إبراهيم لينكولن"، ثاني أكبر سفينة في أسطول الولايات المتحدة في المحيط الأطلسي. وتصحبنا ثلاث مدمرات وثلاثة طرادات وعدة سفن للمساندة. أطلب منك أن تحول مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة. خمس عشرة درجة إلى الشمال، أو سنتخذ الإجراءات الوقائية لضمان أمن السفينة".
الكنديون: "على رسلك، هنا فتارة إرشادية".

فالمبادئ مثل الفئارات لا تخضع لقواعد الزمان أو المكان وتحمل في طياتها الدليل عليها. وليس بمقدورك كسر المبادئ إنما أنت تكسر نفسك على صخورها فحسب بغض النظر عن تكون. وبما أن المبادئ لا تخدعنا على الإطلاق فهي أفضل الأشياء الممكنة لتقييم حياتنا عليها. ومن خلال الارتكاز على المبادئ ستتحكم كل الأمور المهمة في حياتنا - الأصدقاء والرفقاء أو الرفيقات والمدرسة والأسرة - مكانها السليم. ومن المفارقات العجيبة أن وضع المبادئ في المقام الأول هو مفتاح التحسن في كل هذه المناحي الحياتية.

وتستند كل من العادات السبع على مبادئ لا تتغير بتغير الزمن وتناسب كل موقف، وخلال هذا الكتاب سأريك الفوضى الناشئة عندما تضع أي شيء غير هذه المبادئ كمحور لحياتك.



العادات السبع

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية هي الخصائص السبع التي يتمتع بها كل المراهقين السعداء والناجحين في كل أنحاء العالم، وإليك قائمة بالعادات وشرحاً موجزاً لها.

العادة ١ كن مبادراً

كن مسؤولاً عن حياتك

العادة ٢ ابدأ والغاية في ذهنك

حدد مهمتك وأهدافك في الحياة

العادة ٣ ابدأ بالنهم ثم الهم

صنف شئونك طبقاً للأولوية واضطلع بأكثرها أهمية أولاً

العادة ٤ فكر بالهناجعة للجميع

ليكن مساهم إيجابية استفادة كل شخص

العادة ٥ اسع إلى فهم الآخرين أولاً

ثم اسع لأن يفهموك

استمع إلى الآخرين جيداً

العادة ٦ تكاتف مع الآخرين

اعمل مع الآخرين لتحقيق المزيد

العادة ٧ اشحذ الهمشار

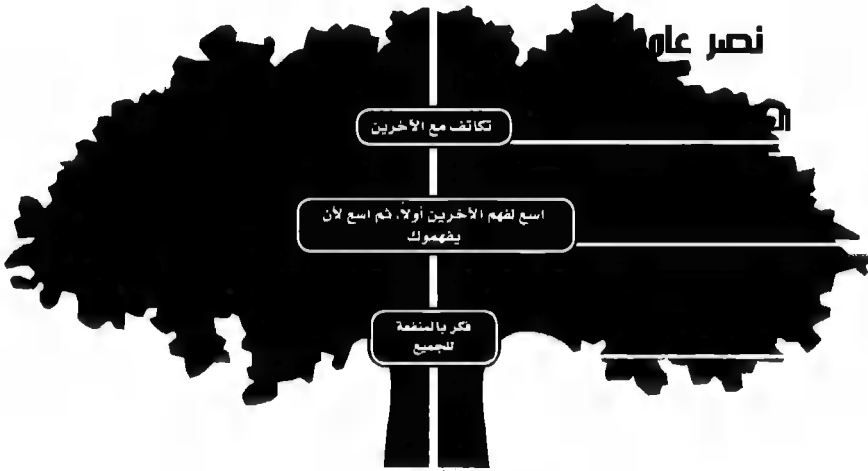
جدد نفسك بانتظام



تجديد

العادة السابعة

اشحذ المنشأ



نصر شخصي

العادة الثالثة

ابدأ بالأهم ثم المهم

العادة الثانية

ابدأ والعاية في ذهنك

العادة الأولى

كن مبادراً

وكما يوضح الرسم أعلاه فإن العادات السبع تعتمد على بعضها البعض، فالعادات الثلاث الأولى - رقم ١ و ٢ و ٣ - تشكل القاعدة. فهذه العادات تضطلع بتكامل تصرفاتك مع بعضها، فنطلق عليها الإنجازات الشخصية. وهى أمور خاصة بك وحدك لأنه لا يوجد شخص آخر سواك يعرف جيداً ما يجرى فى هذا الشأن. وكثيراً ما نحاول تغيير الآخرين قبل تغيير أنفسنا ولكن - كما نعرف جميعاً - لا يفلح الأمر؛ فيجب أن يبدأ أى تغيير من القاعدة، بك أنت.

وتشكل العادات الثلاث التالية، رقم ٤ و ٥ و ٦، جذع الشجرة وفروعها أى ما يراه كل شخص. فهذه العادات تضطلع بالتواصل مع الآخرين فنطلق عليها الإنجازات الجماعية. فإن لم تكن قد حققت بعض الإنجازات الشخصية إلى حد ما فسيكون من المستحيل أن تحقق إنجازات اجتماعية. فمفتاح العلاقات الناجحة مع الآخرين هو أن تتصالح مع نفسك أولاً. فالأمر يبدأ منك نحو الآخرين وليس من الآخرين نحوك.

وفوق الشجرة ستجد ما يغذى الشجرة من جذورها إلى أطراف أوراقها، مثل المطر وضوء الشمس. وهذه هي العادة السابعة أو عادة التجديد، فهي تبث الحياة والحيوية في كل العادات الأخرى. ودعنى أقدم لك نبذة من كل عادة لمساعدتك على تذكرها.

العادة ١ كن مبادراً

تختص العادة ١ بتحمل مسئولية حياتك وأن تكون ريان سفينتك الخاصة في معترك الحياة. فكما يقول صديقى المؤلف - جون بايثواى - الأشخاص السباقون بالفضل يحملون جهازاً للتحكم عن بعد في حياتهم ويختارون أطهرهم وأنماطهم. بينما الأشخاص الانفعاليون يسمحون لأشخاص آخرين وأشياء أخرى بالتحكم فيهم كما لو كانوا أعطوا هؤلاء الأشخاص جهاز التحكم عن بُعد الخاص بهم بحيث يستطيعون تغيير حالتهم المزاجية بضغطة زر. فهم يسمحون لتعليق سخيف يلقيه صديق بأن يفسد عليهم اليوم كله.



والأشخاص الانفعاليون يقولون كلاماً مثل:

- "صديقى يجعل حياتى تعيسة".
- "لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة مادام هذا الشخص هو مدرسى".
- "أمى، إنك تقسدين على حياتى".
- "لو كنت أتمتع بمظهر هذه الفتاة لكنت ذائعة الصيت مثلاً".

وفى فيلم *School of Rock* يوجد مشهد رائع؛ حيث يحاول المدرس البديل - "ديوى" - على نحو ساخر أن يوضح للأطفال كيف أننا أيضاً يمكن أن نقع بسهولة كضحايا لـ "المجهول" أو هذه القوة الرهيبة التى تسيطر علينا .

"ديوى": ماذا ؟ أتريدون منى أن أعلمكم شيئاً ؟ أتريدون أن تتعلموا شيئاً ؟ حسناً، إليكم درساً مفيداً لكم. استسلموا، دعوا الأمر فحسب. لأنكم فى هذه الحياة لن تفوزوا. نعم يمكنكم المحاولة ولكن فى النهاية ستخسرون ما بذلتموه من وقت ، فالمجهول هو الذى يسيّر الكون.

"فرانكى": من ؟

"ديوى": المجهول، ألا تعرفون المجهول؟ حسناً المجهول فى كل مكان، فى البيت الأبيض، فى الرواق، إنه ميسر مالىتن، فهى المجهول. فالمجهول هو الذى أحدث ثقب الأوزون وأحرق غابات الأمازون واختطف "شامو" ووضعها فى حوض الكلور. أليس كذلك ؟ وفى كل مرة يكون المجهول

هو السبب. وقد أطلق عليه "روك أند رول". خمنوا ماذا أيضا؟ لا، مستحيل، فالمجهول يفسد هذا بشيء يدعى قناة (إم تي في) لذا لا تضيعوا وقتكم محاولين القيام بأى شيء جيد أو نقي أو رائع لأن المجهول سيسخر منكم ويجعلكم تفشلون ويحطم معنوياتكم. لذلك اصنعوا معروفا لأنفسكم واستسلموا فحسب!

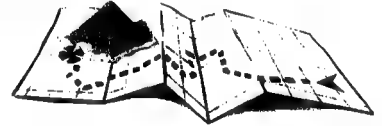


وفحوى الأمر أنك عندما تلعب دور الضحية، فإنك تتخلى عن السيطرة وتسلم جهاز التحكم عن بُعد الخاص بك إلى المجهول سواء أكان والديك أو معلمك أو صديقك أو صديقك أو مديرك أو قدر نفسه، فالعادة ١ تختص باستعادة جهاز التحكم عن بُعد وتولى مسئولية حياتك. فعلى سبيل المثال أخبرتنى "جين" أنها اعتادت أن تترك التعليقات السخيفة في المدرسة تصيبها بالحزن، إلا أنها استطاعت أن تستعيد التحكم في نفسها بعدما عرفت العادة ١.

ههى تقول، "لم يعد يخيفنى أن أقول "مرحبا" للأشخاص في الطرقات بعد الآن. وعندما يحدث شيء سيئ أبحث عن الشيء السار فيه، ومن المدهش مدى سعادتي وكيف أنظر إلى أغلب الأيام على أنها سارة بينما اعتدت أن أنظر إليها على أنها سيئة، وعندما لا يقول لى أحد أصدقائى "مرحبا" أقول "مرحبا" لشخص آخر أكثر منه جاذبية وأقضى يومى بصورة طبيعية". وكما سترى فإن العادة ١ تلعب دورا رئيسيا في كل القرارات المهمة.

العادة ٢ ابدأ والغاية فى ذهنك

من أجل العادة ٢، اصنع خريطة لطريقك.



فكر فى آخر رحلة طويلة قمت بها، فبدون خريطة، ما مدى صعوبة أن تبلغ مقصدك؟ صعب تماما. قد تكون بلغت وجهتك فى النهاية ولكنك أضعت كثيرا من الوقت والطاقة فى هذه العملية، وينطبق نفس الشيء

علينا. إن لم تكن على بينة من الغاية فى ذهننا ومن أهدافنا والوجهة التى نتجه إليها، فسوف تتخبط وتبدد الوقت وستتلاعب بنا آراء الآخرين.

ولمساعدتك على تحديد وجهتك فى الحياة أنصحك بكتابة تعهد شخصى أو مجموعة واضحة من الأهداف أو كليهما. فكر فيما كتبته على أنه خريطة الطريق الخاصة بك.



أهلا
بأطفال الحضنة

واليك التمهيد الشخصي الذي كتبته "إيشا جونسون" من مدرسة "هانتريز لاين" الثانوية.

أتعهد بـ...

.... أن أصل إلى أفضل ما يمكنني
.... أن أستمّر في أن أكون نموذجاً لأقاربي الصغار
.... أن أخرج في المدرسة الثانوية والجامعة
.... أن أستمّر في مساعدة الآخرين في شؤونهم
.... أن أكون طالبة مجتهدة
.... أن أكون زوجة وأماً في المستقبل
.... أن أكون سيدة أعمال/صاحبة عمل ناجح
.... أن أدخر الكثير من المال وأساعد المحتاجين
.... أن أؤمن بأنه من خلال مشيئة الله فإن كل شيء ممكن، فقط إن كنت تؤمن بذلك.

تخيل كيف يقوم هذا التمهيد الشخصي بتوجيه حياة "إيشا" كل يوم. وللتعهدات الشخصية أشكال عدة، فمنها الطويل ومنها القصير ومنها ما يأخذ صورة منظومة أو قالباً أدبياً، واليك تعهداً شخصياً آخر كتبه "بيتر باركر".
مهما ألاق من عثرات الحياة فإنني لن أنسى أبداً هذه الكلمات، "فمع القوة العظيمة مسئولية ثقيلة" فهذه هي نعمتي، وهذه هي نعمتي. من أنا؟ أنا الرجل العنكبوت.
وخلال هذا الكتاب سأعرض لكم تعهدات شخصية من مراقبين وسأشجعك على كتابة التمهيد الخاص بك.*

العادة ٣ ابدأ بالنهم ثم النهم

العادة ٣، تخيل ساعة مكونة من ١٣ رقماً.
عندما تضع أولوياتك مقدماً ستجد متسعاً من الوقت. فسيكون الأمر كما لو
أن الساعة مكونة من ١٣ رقماً. وتقسيم الوقت إلى أربعة أجزاء نموذج رائع
يساعدك على إيجاد متسع من الوقت وهو يتكون من جزئين؛



المهم:

أمورك وشئونك الأكثر أهمية

العاجل:

الأمور الملحة التي تحتاج إلى تدخل عاجل

مربعات الوقت

غير عاجل

عاجل

٢

- تخطيط ووضع الأهداف
- مقال يجب كتابته خلال أسبوع
- تمرين
- علاقات
- استرخاء



من يضع النولويات

١

- اختبار الغد
- صديق أصيب بحادث
- متأخر عن العمل
- مشروع يجب إنجازه اليوم
- عطل سيارة



من يؤجل العمل

٤

- مشاهدة التلفاز كثيراً
- مكالمات هاتفية لا تنتهى
- ألعاب حاسب آلى وانترنت
- ودراسة بإفراط
- تسوق بإفراط
- إهدار الوقت فى أمور خاصة



المتهرب من الواجب

٢

- مكالمات هاتفية غير مهمة
- مقاطعات
- مشاكل صغيرة للآخرين
- استمتاع
- الكثير من الأنشطة والهوايات



رجل الـ «نعم»

المربع ١

يشمل الأمور المهمة والعاجلة وهى أمور مثل الذهاب إلى العمل فى الوقت المحدد، تعطيل السيارة، امتحان الغد. فهذه الأشياء مهمة ويجب مباشرتها الآن. وأحياناً ما تنشأ أزمات بل دائماً ما تنشأ. ومع ذلك فإننا كثيراً ما نخلق المشكلات بسبب تسويفنا. لذا نجد أن المربع ١ هو منزل المسوّف. ونمط الحياة الذى ينطبق عليه المربع ١ يؤدي إلى الاحتراق النفسى وزيادة معدلات الضغوط الواقعة على المرء. اقض وقتاً أقل فى هذه المنطقة.

المربع ٢

يشمل الأمور المهمة ولكنها ليست عاجلة. ما الأشياء المهمة ولكنها ليست عاجلة؟ ماذا عن التدريبات الرياضية؟ هل هى مهمة؟ نعم، هل هى عاجلة؟ لا. ليست ملحة، فلن تموت إن لم تمارس التدريبات الرياضية اليوم. لذا فهى تنتمى للمربع ٢. ماذا عن البحث الذى يجب تقديمه بعد أسبوع، هل هذا البحث مهم؟ نعم. عاجل؟ كلا، ليس بعد. ولكن إن أرجأت الأمر كثيراً فسيتحول فجأة إلى أزمة من أزمات المربع ١. لذا فهو ينتمى أيضاً إلى المربع ٢. فالمربع ٢ هو مكان الشخص الذى

مهم

غير مهم

يرتب أموره وفقا للأولويات، وهو المكان الذى يجب أن تكون فيه. فقضاء الوقت فى هذا المكان يؤدي إلى توازن الحياة وارتفاع فعالية الأداء.

المربع ٣ يمثل الأمور العاجلة ولكنها ليست مهمة مثل، الكثير من المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني والمقاطعات والمشكلات الصغيرة التى قد يفتعلها الآخرون. ولأن هذه الأمور عاجلة فقد تبدو مهمة، ولكنها ليست كذلك فى الحقيقة، فالمربع ٣ هو المكان الذى يتأرجح فيه الشخص الذى يتقل كاهله بكثير من المهام، فهو يقول نعم لكل شيء ولكل شخص، لأنه لا يريد أن يخيب ظن أحدهم فيه؛ وهو بذلك يخيب ظنه فى نفسه فقط. تجنب هذا المربع مهما كلفك الأمر.

المربع ٤ يعج المربع؛ بمضي الوقت على أشياء قليلة النفع، مثل المكالمات الهاتفية الطويلة وتصنع الإنترنت إلى ما لا نهاية والاستغراق فى النوم لساعات عدة والتسكع فى المحال التجارية. وبعض هذه الأنشطة ضرورى ومفيد للاسترخاء فى بادئ الأمر ولكن عندما تزيد وتكثر فإنها تصبح مضية للوقت، وهنا بيت المهمل. لا تضع وقتك هنا. سيساعدك مجرد الفهم البسيط لأجزاء الوقت الأربعة كثيرا فى المدرسة، ولنر ماذا كانت النتيجة مع "سارة" ١٦ سنة، الطالبة فى السنة قبل النهائية.

أنا طالبة مجتهدة ولكن مع اقتراب الامتحانات لا أستعد لها جيدا، لا أعرف لماذا أفسد الأمر مع أننى ملمة بالمادة العلمية التى تتلقاها. ما إن قرأت أجزاء الوقت الأربعة حتى أدركت أننى كنت من النوع الذى يتقل كاهله بكثير من المهام. فعندما كان من المفترض أن أستذكر دروسى، كانت تحدث مقاطعات ظننتها مهمة مثل مكالمات هاتفية. وكنت سهلة الإصابة بتشتت الذهن ثم أعكف على دروسى طوال الليل حتى الصباح قبل الامتحان مباشرة لحشو أكبركم من المعلومات فى رأسى، ولكنى تعلمت أن أقول لا لبعض الأشخاص فى أوقات معينة وأقول نعم لنفسى، فقد قال لى معلمى إنه ليس بالأمر السين أن أكون أناثية بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بأولوياتى.

العادة ٤ فكر بالمنفعة للجميع

عرفت البشرية تبادل السلام منذ إنسان الكهوف وهو رمز للعمل الجماعى وروح تبادل المكسب. والتفكير فى النفس وهى الآخرين يجعلنا نعيش حياة بإمكان كل شخص أن يستفيد فيها، فليست أنت وحدك أو أنا وحدى المستفيد بل كلانا. وبدلا من الشعور بالخطر نتيجة نجاحات الآخرين، كن سعيدا بذلك. فنجاحهم لا ينتقص منك. وعوضا عن التعدى على حقوق الآخرين (مكسب لك وخسارة لهم) أو أن تكون ممسحة أقدام للآخرين (خسارة لك ومكسب لهم) فكر دوما فى سبل لكى يحصل كلا الطرفين على ما يريده.



تذكرت مؤخراً قصة كان السيناتور الراحل "بول سايمن" يكثر من روايتها ... وفي كل مرة يقصها يغلبه الضحك حتى تدمع عيناه، وتدور القصة حول دورة ألعاب أوليمبية لذوى الاحتياجات الخاصة كان يرأسها رسمياً، وحين وقت سباق العدو وتجمع المتسابقون عند خط البدء وكل منهم يعاني من إعاقة معينة ثم انطلقت إشارة البدء وأخذ المتسابقون في العدو. وفي ثلث السباق تقريباً سقط أحد المتسابقين، وتعالى صوت الجماهير. وما أثار الدهشة أن بقية المتسابقين - بمنتهى التلقائية - توقفوا في حاراتهم ونظروا إلى الخلف نحو المتسابق الذي سقط، ثم أخذوا كل على حدة في العودة للخلف ببطء لمساعدة العداء الذي سقط. فأوقفوه على قدميه وواصلوا السباق ممسكين بأيدي بعضهم حتى خط النهاية، وأنهوا جميعاً السباق معاً، فقد رأى كل متسابق منهم نفسه في الشخص الذي سقط.

رغم وجود متسع للمنافسة الشريفة - كما هي الحال في الرياضة والعمل - إلا أن الحياة ليست مجالاً للمنافسة خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الإنسانية. فكر في سخف القول: "وبعد، من ربح في هذه العلاقة أنت أم والدتك؟" ففي العلاقات الإنسانية إن لم يربح الطرفان فسيخسر الجميع في النهاية. وعندما يتطرق الأمر إلى اتخاذ قرارات مهمة تتعلق باختيار الأصدقاء الصالحين والعلاقات الذكية والتواصل مع الوالدين، فستجد أن روح التفكير في النفس وهي الآخرين ضرورة لا غنى عنها.

العادة ٥: اسع إلى فهم الآخرين أولاً ثم اسع لنن يفهموك

العادة ٥: استمع كثيراً للآخرين.



غالبية الأشخاص لا يستمعون جيداً ونتيجة لذلك فإن أحد أكثر الأسباب الباعثة على الإحباط في الحياة هي شعورنا بأننا غير مفهومين وأنه لا يوجد أحد يتفهم بحق مشكلاتنا وأماننا وأمانينا ومواقفنا الحرجة.

وقد استخدم الكثير من الهنود الحمر حلاً لهذه المشكلة استمر لقرون عدة وهو عصا الكلام. فمتى يجتمع الناس توجد عصا الكلام والشخص الوحيد الممسك بعصا الكلام هو المسموح له بالكلام. وطالما أنك ممسك بعصا الكلام يمكنك الحديث وحدك حتى تشعر أن كل شخص يفهمك. ما إن تشعر أن الآخرين قد فهموك فسيكون عليك أن تمرر العصا إلى شخص آخر حتى يشعر أن الآخرين قد فهموه. فعصا الكلام - كما ترى - تؤكد أن الجميع يستمع للآخرين بحق.

أن يكون من الرائع أن تستخدم عصا الكلام عندما تحاول أنت والداك أن تتبادلا مشاعرهما فلن يكون مسموحاً لهما بالحديث حتى تشعر أنهما فهماك تماماً. تخيل ذلك!

ومن أكثر مهارات التواصل أهمية التي ستتعلمها في حياتك هي مهارة كيفية الاستماع والاستماع الحقيقي لا يعني أن تكون صامتا بل يعني أنك تحاول بنشاط أن تفهم إنساناً آخر. وكثيراً ما نقع في مشكلات بسبب قفزنا إلى الخواطين دون فهم كل التفاصيل، كما توضح هذه القصيدة التي كتبها مراهق يدعى "لوجان".

يوماً ما رأيت فتاتى تسير مع شخص آخر

كانا يسيران ويمرحان ويستمتعان بوقتتهما

ورأيتها تمسك يده !

وقفت جانباً وتجسست عليهما وعيناي مليئتان بالدمع

لقد كانا يتعانقان

وأخذها ورحل !

وبينما كنت أرمقهما من خلف صندوق قمامة بمشاعر من الكراهية

رأيتهما يتعانقان ! لقد تحطم قلبي

لأنهما قبل أن يفترقا، رأيتها تقبله على وجهه !

أنهى هذا تجسسى

فقد شعرت أنني رأيت ما يكفى

وقررت أن أواجه الفتاة الشيطانية

والوحيدة التى أسميتها حبيبتي

لذلك كتبت رسالة إلكترونية لهذه المرأة اللعينة

ومنحتها جزءاً من تفكيرى

لكننى لن أقول ماذا قلت لها

فقط سأقول إننى قسوت عليها

قلت يكفى هذا وضغطت مفتاح الإرسال

وسمعت الهاتف يدق

فالتقطت السماعة ولم أصدقها...

لقد كانت.. خطيبتى سابقاً

قالت : أسفة يا حبيبى لم أرك طيلة اليوم

لكن كان شقيقى الأكبر فى البلدة

هل سبق أن قلت لك أنه ملاكم؟

وأحد أكبر الملاكمين فى المنطقة؟

كان يريد أن يقابلك لكنه عدوانى

لذلك انتبه لتصرفاتك

سوف أقرأ بريدى الإكترونى الوارد ثم نلتقى

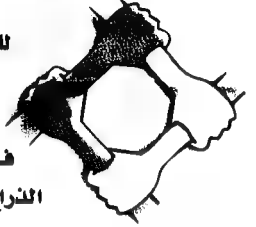
و... أوه. انتظروا هناك رسالة منك.



وتبنى العلاقات القويمة مع الأصدقاء والوالدين على الاستماع الجيد والامتناع عن إصدار الأحكام. وسوف تلقى نظرة أكثر تعمقا على كيفية القيام بذلك على نحو أفضل في الفصول القادمة.

العادة ٦ تكاتف مع الذخزين

للعادة ٦، تصور أربع أذرع متشابكة، إذ يتحقق التعاون عندما يعمل اثنان أو أكثر مما لخلق شيء أفضل مما يستطيع كل منهم عمله منفردا. فهذا ليس أسلوبك أو أسلوبى وإنما أسلوب أفضل وأرقى. فالحياء كاربعة أذرع متشابكة تشكل دائرة. فكل ذراع تضيف بأسا مختلفا إلى مجموع القوى فتشكل الأذرع معا قوة أكبر من قوة الذراع المفردة.



وعمال البناء يعرفون هذا جيدا فهم يدركون أن الدعامة التى مساحتها ٢×٤ تتحمل ٦٠٧ أرطال ولكن عندما يتم ربط دعامتين ٤×٢ معا بالمسامير فإنهما لا تتحملان ١٢١٤ رطلاً فحسب (كما هو متوقع) وإنما تتحملان ٤٨٧٨ رطلاً. لذا فالأمر فى أيدينا فبإمكاننا أن نفعل الكثير والكثير مما أكثر مما يمكننا فرادى.

فكل منا يختلف عن الآخر فى الخلفية والعرق والثقافة، فى خلقتنا وتفكيرنا وحديثنا وما إلى ذلك. ويمكن مفتاح التعاون فى تقدير هذه الاختلافات بدلا من أن تصاب بالخوف من الآخرين. وتوجد قصة شهيرة بعنوان "مدرسة الحيوانات" كتبها جورج اتش. ريفيس توضح لم ينبغى علينا أن نقدر الاختلافات ولا نصيب كل شخص بصيغة لا تتغير.

ذات مرة، قررت الحيوانات تشكيل مدرسة ونظموا سباقاً يتكون من العدو والتسلق والسباحة والطيران... كانت البطة ممتازة فى السباحة - بل كانت أفضل من معلمها - وقد أحرزت درجات مرتفعة فى الطيران ولكنها كانت سيئة جدا فى العدو. ولأنها كانت بطيئة فى العدو فقد اضطرت إلى أن تمكث بعد المدرسة وتقوم تدريب السباحة لتتدرب على العدو....

بدأ الأرنب بتصدر قائمة الفصل فى العدو ولكن أصيب بانهايار عصبى بسبب فشله فى السباحة أكثر من مرة. كان السنجاب ممتازا فى التسلق لكن أصابه الإحباط فى فصول الطيران حيث جعله معلمه يبدأ الطيران من الأرض إلى أعلى بدلا من الطيران من أعلى الشجرة إلى الأرض...

وكان النسر فرخا مشاغبا واضطر معلمه إلى معاملته بشدة. ففى فصول التسلق سبق الجميع فى الوصول إلى قمة الشجرة ولكنه أصر على استخدامه لطريقته الخاصة للوصول إلى هدفه. وفى نهاية العام الدراسى تمكنت سمكة متفوقة من فصيلة الثعبان من تحقيق أعلى متوسط حيث تمكنت من السباحة بامتياز واستطاعت العدو والتسلق وأحرزت قدرا يسيرا من الطيران. وفى النهاية ألقت خطاب التخرج فى المدرسة.



عليك تقدير حقيقة أنك قد تكون نسرا وقد يكون صديقك بطة وأخوك أرنباً ووالدتك سنجاباً. فكل منكم لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وهذا هو موطن الجمال في الأمر. هل ترى سخف المقارنة بين النسر والسنجاب وقول، "أى منهما أفضل؟" وبالمثل يمكنك ملاحظة مدى عبثية المقارنة بينك وبين شخص آخر في المدرسة وأن تفكر، "أنا أفضل منه" أو "أنا لست في مستوى كفاءته". فلا يوجد شخص أفضل أو أسوأ من أى شخص آخر ولكن مختلف؛ فأنت بخير وهم كذلك بخير.

إن تقدير الاختلافات أحد الأسرار الرائعة للحياة السعيدة، وهو أيضا مكون حيوى لتعلم التواصل مع والديك، كما ستكتشف قريباً.

العادة ٧ اشحذ المنشار

العادة ٧، تخيل منشاراً.

على قاطع الخشب ألا ينحرف في نشر الخشب بما يجعله لا يجد وقتاً لشحذ منشاره. وبالمثل ينبغي علينا ألا ننغمس بإفراط في الحياة ولا نستقطع وقتاً لتجديد أنشطتنا وتقوية مهارتنا. فنحن مكونون من القلب والجسم والعقل والروح، وكل منها يحتاج إلى وقت وعناية.



وقد كتب الأديب الإنجليزي "رومر جودين" ذاكراً مثلاً هندياً،

«الإنسان كهنزل مكون من أربع حجرات؛ حجرة جسدهانية وثانية عقلية وثالثة انفعالية ورابعة روحانية... وإذا لم يدخل الهرء كل غرفة منها يومياً، حتى ولو لتهويتها، فلن يكون إنساناً كاملاً».

ويوضح "كريس" - طالب جامعي في سن المراهقة - هذه المسألة فيما يلي،

في سنوات مراهاقتك أحياناً ما يصعب عليك كثيراً رؤية قيمة وفائدة شحذ القدرات ولكنى أعتقد أن شحذ القدرات أمر مهم وإليك ما أحاول القيام به :

يمثل الجانب الاجتماعى / العاطفى صموبة لى ولكنى فعلت أمراً للتعرف على الآخرين (لأننى لست معروفاً بين الناس) وهو تصميم موقع على الإنترنت للطابق الذى أقطن فيه فى مسكن الطلاب حيث التقطت صوراً لكل فرد وعرفت القليل عن كل شخص وأعتقد أنى ضاعفت عدد الأشخاص الذين أعرفهم فى طابقى جراء ذلك. فى الشق البدنى أحضر فصلاً يناقش شئوننا صحية - أعود ثلاث مرات أسبوعياً وأمارس رفع الأثقال مرتين أسبوعياً.

بالنسبة للجانب العقلى فالجامعة فرصة رائعة لشحذ القدرات؛ حيث نجرى بعض المحاورات الفكرية الرائعة. ودائماً ما نتعلم ونتغير ولهذا السبب نذهب إلى الجامعة. وفى الجانب الروحانى أعتقد أنى أحتاج إلى تحسين هذا الجانب بعض الشيء. أعرف أننى أحتاج إلى بعض التوازن.

غالباً ما نشعر بالذنب عندما نستقطع وقتاً لأنفسنا لأننا نشأنا على أن نفكر فى الآخرين أولاً. لا تسمح لنفسك بأن تفكر على هذا النحو. وعندما يأتى الأمر إلى شحذ قدراتك سيكون من المستحسن أن تكون أنانياً قليلاً. أعدك بأننى لن أخبر أحداً.



لذا إليك ما أرمى إليه باختصار، العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. ستجد منها فائدة جمة عندما تتخذ هذه القرارات الستة الفاصلة. وآمل ألا تقلل من حجم هذه العادات في حياتك فهي إما تصنعك وإما تحطمك. وتذكر، "العادات السيئة مثل الفراش الوثير سهل الاضطجاع عليه عسير القيام منه" وفي المقابل، ما إن تواظب على العادات الحميدة فإنها ستتمكن منك بقوة مثلها مثل العادات السيئة.

نبذة عن كلاسيكيات كوفي

أحب مشاهدة الأفلام وكذلك أسرتي. وخلال قراءتك لهذا الكتاب ستلاحظ أنني لا أستطيع الاستمرار في الكتابة دون ذكر فيلم من الأفلام. فأسرتي غريبة الأطوار لأننا نختار مجموعة قليلة من الأفلام التي نحبها ونشاهدها لمرات عدة لدرجة أننا عندما نتحدث مع بعضنا نقتبس بعض العبارات منها، ويعتقد الآخرون أننا مرضى نفسيون! ونحن نطلق على هذه الأفلام كلاسيكيات عائلة كوفي، وكثير من هذه الأفلام ليست على درجة كبيرة من الجودة ولكننا نحبها كما هي، فقط من أجل المتعة. وقد أعددت قائمة بكل الأفلام في نهاية الكتاب.

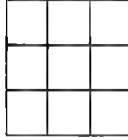


إليك ما يلي في الكتاب

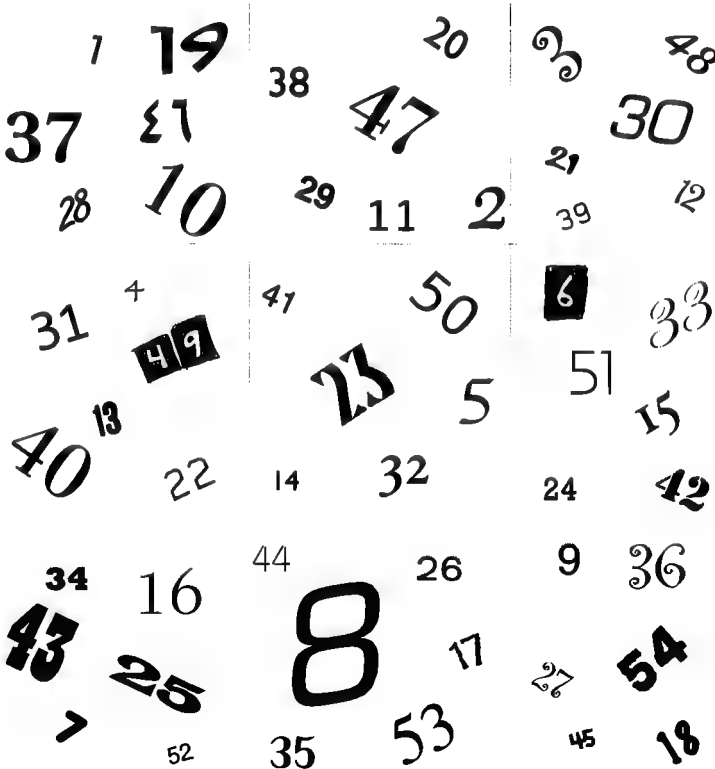
إن أردت أن تعرف الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة، فواصل القراءة فحسب فستتضح لك الأمور قريباً.

ونعود إلى رسمننا

فى هذه الصفحة تجد نفس الرسم الذى رأيتَه من قبل ولكن هذه المرة قمت بتقسيم المربع الكبير إلى تسعة مربعات متساوية. ولإيجاد الأرقام عليك اتباع النموذج أدناه، أى الرقم ١ فى المربع رقم ١ والرقم ٢ فى المربع رقم ٢ والرقم ٣ فى المربع رقم ٣ والرقم ٤ فى المربع ٤ وهكذا حتى تصل إلى المربع رقم ٩. ثم عد إلى المربع رقم ١ وكرر نفس النموذج.



أعط لنفسك ٥، ١ دقيقة هذه المرة أيضاً ولتركم رقماً سيمنحك إيجادها. وعندما تنتهى، عد إلى صفحة ١٦. هل أنت مستعد ؟ استعد انطلق ...





المدرسة



الأهمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها
حول الدراسة والتعليم

١٠. لا تشاهد التلفاز وأنت تستذكر دروسك.

"كامي لي" ١٧.
لونغ بيتش ، كاليفورنيا

٩. راجع أبحاثك قبل الامتحان.

جيم اليانو ١٨.
تاتيسه ، تايوان

٨. خذ حبال سعي وراء المعرفة
حتى إن لم تكن درجاتك هي الأعلى.

دانيال فيلاهون ميزيجيبو ١٩.
اديس ابابا ، اثيوبيا

٧. كن متفتح العقل وتقبل كل وجهات النظر.

"سولينجو" ١٦.
اولان باتور ، منغوليا

٦. كون أصدقاء مجتهدين.

"جانيت" ١٧.
لونغ بيتش ، كاليفورنيا

"زيتة" ١٥.
يوم الله ،
الفسطين

٤. من المهم أن تشارك في الأنشطة المدرسية.

ديفيد بالاسيام ١٧.
ماليزيا

٣. قم بعملك وانت منه ! فإن لم تقم به فلن يؤديه أحد لك.

"جيمس ارنولد" ١٧.
ليبتون ، أوتا

٢. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

"أوسا يوتشاهدا" ١٧.
يوكاتشي ، اليابان

١. المعرفة لا تكافئ الذكاء.

"ماريو جوينيز بارادا" ١٩.
ميكسيكو سيتي ، ميكسيكو



”نابليون“ : حسنًا، لا يوجد لدى أصدقاء.

”بيدرو“ : هل حاولت التعرف على أحد؟

”نابليون“ : لا، ولكن من سيقدم على ذلك؟ فأنا لا أمتلك أية مواهب.

”بيدرو“ : ماذا تعنى بذلك؟

”نابليون“ : أنت تعلم؛ مهارات غير عادية مثل الصيد بالقوس والنشاب أو اختراق أجهزة الكمبيوتر. فالجميع يريدون أصدقاء ذوي مهارات خارقة.

— نابليون ديناميت



لم أحب ثلاثة أشياء في مدرستي الثانوية – الواجب المنزلي والواجب المنزلي والواجب المنزلي. وأحببت شيئًا واحدًا فقط... الشعر. كان لدى أصدقاء عدة مهتمون بالشعر أيضًا وقد كتبنا قصائد خرقاء وتبادلناها مع بعضنا لنرى من كتب القصيدة الأسوأ. وقد كتبت القصيدة التي رشحتني لتصدر قائمة القصائد الخرقاء عندما كنت في السادسة عشرة. وكان عنوانها **صيد رأس السنة** حيث كنت أشاهد مباراة كرة قدم مذاعة مع أخوى دافيد وستيفين. وقد جلسنا متراخين على أريكة والتمهنا كميات ضخمة من الوجبات السريعة – كالبيتزا والشطائر المكسيكية ومشروب الصودا وغيرها من المأكولات الضارة بالصحة – وقد أصابني صداع شديد. ومع اقتراب نهاية اليوم غفونا ثم استيقظت بعد ذلك على إحساس غريب. وفوجئت بما أُرعبني فقد وجدت ساقى ملتصقة بساق ستيفن وكنا نحن الاثنين مرتدين سراويل قصيرة وكانت ساقانا ملتصقتين بفعل العرق. يا له من شعور مقزز. ألهمنى ما حدث لكتابة هذه القصيدة،

سبينة ودافنة



كنت أشعر كأننى ميت
ويحصف الصداع برأسى
وأمامى البيتزا والبانشو والدوناتس
أيضاً
يتصبب العرق من قبعاننا ورائحة
كريحه من أحذيتنا
وفجأة شعرت بشئ، كدت أنفيا منه
لقد لامست ساقك ساقى
إنها سبينة ودافنة

اشتركت في القليل من مسابقات الكتابة في المدرسة وأعتقد أنكم لن تندهشوا – بعدما شاهدتم قصيدتى – إذا عرفتم أنني لم أربح أى جائزة. ولكنى اكتشفت بداخلى موهبة فى اللغة، وقد ساعدنى هذا الاكتشاف على أن أقرر ما سادرسه فى الجامعة وما هى المهنة التى سأقطنها فى المستقبل. وهذا يأتى بنا إلى القرار الأول الأكثر أهمية فى حياتك بأكملها؛ ما قرارك بشأن المدرسة وبشأن اتجاهك فى الدراسة؟ لماذا تعد هذا القرار من ضمن القرارات الستة الأكثر أهمية؟ هذا أمر واضح، فمستواك فى المدرسة خلال سنوات مراهقتك سيحدد مدى نجاحك فى حياتك فى الأعوام الخمسين المقبلة.

(بالمناسبة، ستجد فى الصفحة السابقة قائمة بعشرة أمور ينبغى عليك معرفتها حول المدرسة. وهى نصائح بسيطة جمعتها من مجموعة من المراهقين من شتى أنحاء العالم أغلبهم فى مرحلة سنية متقدمة. وكل فصل يتناول إحدى هذه النصائح وأعتقد أنك ستستمتع بها).



وهذا القرار مثله مثل غيره من القرارات المهمة، فهو يهتل **مفترق طرق** فى حياتك.

يمكنك اتخاذ الطريق السليم - المكوث فى المدرسة وبذل قصارى جهدك فيها والاستعداد للجامعة والحصول على وظيفة، أو يمكنك اتخاذ الطريق الآخر - التسرب من المدرسة والتسكع والحصول على الفتات. إنه خيارك أنت.

نظرا لوجود العديد من الأمور للمناقشة فى هذا الفصل، فقد قسمته إلى أربعة أقسام. القسم الأول، البقاء فى الدراسة، وهو مخصص لمن يفكرون منكم فى التسرب من المدرسة الثانوية، وسأسمى إلى إثنائكم عن هذه الفكرة. وفى قسم الاستمرار والكفاح سنتناول كيفية بقاء الدافعية والاجتهاد ومسيرة كل الضغوط والتقلبات والظروف اليومية المصاحبة للذهاب للمدرسة. وسنركز فى الذهاب إلى الكلية، على كيفية الاستعداد للحياة الجامعية والالتحاق بها، وتدريب المال للالتحاق بالكلية التى ستختارها، وفى النهاية سنتحدث فى العثور على الذات عن الوظيفة التى تطمح إليها عندما تتخرج.

استبيان مدرسى

قبل المضى قدما أجب عن هذا الاستبيان المكون من عشرة أسئلة. فسوف يساعدك على تحديد الطريق الذى تسير فيه؛ لذا كن صادقا فى إجاباتك. وكل فصل يحوى استبيانا مشابها.



ضع دائرة حول اختيارك

نم	كل البتة					
١	أخطئ للانتهاء من دراستى الثانوية.	١	٢	٣	٤	٥
٢	أخطئ للحصول على مزيد من التعليم بعد الدراسة الثانوية.	١	٢	٣	٤	٥
٣	أعتقد أن التعليم الجيد ضرورة لمستقبل جيد.	١	٢	٣	٤	٥
٤	أذاكر دروسى بجد.	١	٢	٣	٤	٥
٥	أحصل على درجات مرتفعة.	١	٢	٣	٤	٥
٦	أمارس أنشطة خارج المناهج الدراسية فى المدرسة.	١	٢	٣	٤	٥
٧	أواظب على أداء واجبى المدرسى بالمنزل.	١	٢	٣	٤	٥
٨	أرتب مستويات الضغوط الواقعة على باستمرار.	١	٢	٣	٤	٥
٩	لدى القدرات على الموازنة بين المدرسة وأى شىء آخر أقوم به.	١	٢	٣	٤	٥
١٠	أقضى وقتا أفكر وأتأمل فى الوظيفة التى أريد أن أمتنها فى المستقبل.	١	٢	٣	٤	٥



كل سؤال من الأسئلة السابقة له ٥ نقاط، أي ٥٠ نقطة للأسئلة جميعها. اجمع ما أحرزته من نقاط لتعرف مستواك. وتذكر أن هذا ليس بامتحان فلن تراه في شهادة المدرسة فهو مجرد تقييم ذاتي لمساعدتك على التفكير في الخيارات التي تقدم عليها حالياً، لذا لا تقلق كثيراً بشأن النقاط التي ستحرزها.

أنت تسلك الطريق السليم، فواظب عليه !



أنت تتخبط بين الطريق السليم والطريق الآخر. عليك الاتجاه نحو الطريق السليم !



أنت تسلك طريق الخطأ. اهتم كثيراً بهذا الفصل !



الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها —



منذ عدة سنوات مضت، أجرى "والتر ميتشيل" - عالم النفس - تجربة على أطفال صفار وذلك في حرم جامعة ستانفورد، فجمع مجموعة من الأطفال في الرابعة من عمرهم حول منضدة على منتصفها طبق من الحلوى الحطمي، وقال "ميتشيل" للأطفال إنه سوف يفادر الحجرة لبرهة فإن استطاعوا الانتظار حتى يعود فسوف يعطى كلاً منهم قطعتين من الحلوى وإن لم يستطيعوا ذلك فبإمكانهم تناول قطعة واحدة الآن. أي قطعة واحدة الآن أو قطعتين فيما بعد. وكان هذا الاتفاق بينهم ثم غادر الحجرة.

- لم يستطع قليل من الأطفال مقاومة إغراء الحلوى وتناولوا قطعة من الحلوى فور مغادرته.
- قاوم البعض إغراء الحلوى لثوان قليلة قبل أن يستسلموا ويتناولوا القطعة.
- أخذ آخرون يتشممون الحلوى.
- وصل الأمر بأحد الأطفال إلى لعق حلواه.
- تمكن قليل من الأطفال من مقاومة إغراء الحلوى والانتظار، لذا غضوا أعينهم أو نكسوا رؤوسهم أو ردّدوا أغاني لأنفسهم أو لعبوا بعض الألعاب أو اختبأوا في ركن الحجرة أو ذهب بعضهم إلى محاولة النوم.

وعندما عاد "ميتشيل" أعطى الأطفال الذين انتظروا قطعتي الحلوى المستحقتين. ثم تتبع الباحث بعد ذلك حياة كل من هؤلاء الأطفال إلى أن وصلوا إلى المدرسة الثانوية. وقد وجد على نحو لافت للانتباه أن أولئك الذين قاوموا إغراء الحلوى أحرزوا نجاحاً كبيراً في حياتهم بالمقارنة بأولئك الذين لم يستطيعوا الانتظار. فالضيق الأول كانوا أكثر انضباطاً وأكثر حكمة بأنفسهم وأكثر شعبية وسط زملائهم ويمكن الاعتماد عليهم أكثر من غيرهم. كما أنهم أحرزوا نجاحاً كبيراً في دراستهم.



والآن ما هي العلاقة بين الحلوى وعدم التسرب من المدرسة؟ هي علاقة وثيقة هي الواقع. يمكننا تشبيه التسرب من التعليم بتناول الحلوى، فالحلوى ذات مذاق رائع حقا وستجد أن التسرب من المدرسة لذيذ في بادئ الأمر أيضاً، فعلى سبيل المثال إن تركت المدرسة يمكنك العمل على الفور والحصول على المال لشراء شقة وستخلص على الفور من الصراع الناجم عن الواجب المدرسي والدرجات.

وفي المقابل فعندما تتسرب الآن من المدرسة فإنك بذلك ضحيت بقطعة الحلوى الأخرى وهذه صفقة خاسرة، فقطعة الحلوى الأخرى ستوضح أهميتها بعد ذلك في شكل مهارات أقوى ووظيفة ذات دخل أفضل وسيارة أحدث وفرص أكثر لمساعدة الآخرين وسيكون لديك تقدير أكبر بكثير لما حققته في حياتك.

والآن فقد عرفت كل الأسباب التي تجعلك تبقى على الاستمرار في الدراسة وتواظب على الذهاب للمدرسة. ولكن هل فكرت في هذه الأسباب جيداً؟

شون، هل وضعت العلكة فقط في فمك؟

أحتفظ بها لوقت لاحق



هل تدرك أنك إن لم تكمل دراستك الثانويّة فسبكون جزاؤك أن نمثلهم مملوّن ذات دخل بسيط طوال حياتك؟

لماذا؟ ذلك لأنك لن تتمتع بالمهارات المطلوبة للحصول على وظيفة تدبر دخلاً أكبر. وقد عبرت إحدى المراهقات الصغيرات، وتدعى "يولاندا" عن ذلك بوضوح حيث قالت، "والدتي

تقول، ابدئي جهداً الآن واستريحي فيما بعد أو اركني إلى الدعة الآن وستدفعي ثمن ذلك فيما بعد وهي بذلك تعني أنني إذا ما أديت ما عليّ الآن بخصوص مدرستي ومذاكرتي فسأكون إنسانة ناجحة في المستقبل، أما إذا ما تساهلت في الأمور ولم أؤد ما عليّ الآن فسوف أدفع ثمن ذلك فيما بعد عندما تكون وظيفتي تقديم المأكولات في مطاعم ماكدونالدز".

فالحصول على ٨ دولارات إلى ١٠ دولارات في الساعة قد يبدو أمراً جيداً الآن ولكن فيما بعد لن يكون هذا مبلغاً كافياً، ثقب بكلامي وقارن هذا المبلغ بالمبلغ الذي يمكنك الحصول عليه إذا انتهيت من دراستك الثانوية أو حصلت على شهادة جامعية، وإليك بعض المعلومات حول المرتبات حصلت عليها من جهاز إحصائيات العمالة. ورغم تفسير هذه الأرقام من عام لآخر إلا أن الفروق الواقعة بينها تظل قائمة.

كم ستربح؟



٤ سنوات

خريج جامعي

٢٣,٣٢ دولار في الساعة



خريج ثانوي

١٤,٥٠ دولار في الساعة



متسرب من مدرسة

١٠,٢٢ دولار في الساعة



وان جمعت هذه الأرقام طوال فترة عملك (٤٠ عامًا تقريبًا) فستجد الفرق أكثر وضوحًا.

مدخراتك طوال فترة عملك

المتسرب من المدرسة الثانوية

٧٢٠, ٨٥٠ دولارًا

خريج المدرسة الثانوية

١,٢١٢,٦٤٠ دولارًا

الخريج الجامعي

١,٩٤٨,٩٦٠ دولارًا

علاوة على ذلك إن تسربت من التعليم، فقل وداعًا للأبد لأي من الوظائف المرموقة التالية حيث إن جميعها يتطلب شهادة إتمام التعليم الثانوي على الأقل وعادة ما تتطلب بعض الدراسة الجامعة أو خبرة عملية.

ممرضة معتمدة	عامل نظافة	فني كمبيوتر
مصمم إعلانات	فني معمل تحليل	فني أسنان
فني سيارات	فني هندسي	مدير فندق
معلم	موظف حكومي	مساعد إداري
مهندس	ضابط شرطة	محاسب
صيدلي	مندوب تأمين	صحفي
موظف استثمار بنكي	متخصص غذائيات	محلل نظم
مدير علاقات عامة	طبيب بيطري	مصمم جرافيك
طبيب	محام	وكيل عقارات
أستاذ جامعي	عالم	مهندس معماري
رجل دين أو وزير	طبيب نفسي	اقتصادي
محلل سياسي	طبيب بيطري	طبيب أسنان
سمسار في بورصة الأوراق المالية	مستشار إداري	جيولوجي

الزوجة والأطفال

إذا تركت المدرسة الثانوية ستشعر للوهلة الأولى بأنك قادر على بناء حياتك. ولكن مع ازدياد احتياجاتك أو إذا قررت الزواج وتكوين أسرة فستجد أن وظيفتك عاجزة عن تلبية ما تحتاج إليه. ويوضح "جريج بايرون" - أحد الكتاب المتخصصين في شئون المراهقين - هذا الأمر. "حين تغادر منزلك للمرة الأولى، فمن الأرجح أنك ستعيش حياة صعبة - ومع رفقاء في السكن. لكن سيصيبك الاشمئزاز من رفقاء السكن سريعًا وسترغب في أن تتمتع بخصوصية مكان أفضل لتعيش فيه وسيارة أحدث والحصول على إجازات وشراء لعب حديثة، ثم ستقع في الحب وتزوج وتنجب أطفالًا، حينها ستحتاج إلى تلبية احتياجات الأطفال ومنزل جميل يسعكم أيضًا.

إليك جدولاً يوضح النقود التي ستحتاج إليها إن كنت تعيش بمزدك (غير متزوج)، أو تزوجت وأنجبت طفلاً أو اثنين (لديك أسرة) :

ميزانيتك الشهرية

النفقات	غير متزوج	متزوج
السكن (شقة أو منزل خاص)	٤٠٠	٩٠٠
المرافق (كهرباء، مياه...)	١٠٠	٣٠٠
السيارة والبنزين والصيانة	٣٥٠	٥٠٠
الغذاء ومتطلبات المنزل	٢٠٠	٩٠٠
الملبس والهدايا	١٥٠	٥٠٠
التأمين (على الحياة، السيارة، الصحة)	٣٥٠	٥٠٠
الترفيه	١٠٠	٣٠٠
المدخرات	١٠٠	٣٠٠
إجمالي الميزانية الشهرية	١,٧٥٠ دولار	٤,٢٠٠ دولار

"وأنت لا تستطيع الحصول على هذه المبالغ من المال من خلال العمل على آلة تسجيل المدفوعات النقدية أو العمل كنادل - الوظائف التي يحصل عليها طلبة المدرسة الثانوية.

ولكنك تحتاج إلى ما هو أفضل، فللوهاء بالميزانية السابقة أنت تحتاج إلى الحصول على ١٥ دولاراً في الساعة إن كنت غير متزوج. لكن عندما تتزوج وترزق بأطفال يتطلب الأمر مبلغاً أكبر بكثير من المال. فستحتاج إلى مكان... ليسكنوا فيه، وسترغب في أن تكون رب أسرة صالحاً، فأنت قطعت وعداً بذلك. فأنت لم تدرك أن حفاضات الأطفال تكلفك يومياً أكثر من غذاء الطفل. لذا يجب على الأبوين أن يعملوا ويحصل كل منهما على ١٨ دولاراً في الساعة لإعالة الأسرة عند هذا المستوى. وإذا كان دخل أحدهم أقل، فعلى الآخر أن يحصل على دخل أكبر لتمويض هذا النقص".

كيف انتهى بي الحال إلى هذا الوضع؟



"وان لم تمتثلوا وظائف تدربوا جيداً فستعيشون جميعاً فقراء. وستلازمك حجة أنك لا تملك مالا مما سيجعل الناس تنفض عنك وسرعان ما ستجد نفسك معدماً. ثم سكتب شيكات بدون رصيد يكلفك البنك نظير كل منها ٢٠ دولاراً، وستبدأ في الشجار حول المال وما كان هذا مقدراً أن يحدث أبداً! ستنظر إلى الآخرين الناجحين في حياتهم وتقبطهم لأنهم اتخذوا قرارات أفضل بخصوص وظائفهم. لن نتحدث عن هذا ولكنك ستشعر به، حين ترى أنت وزوجتك أن أصدقاءكم يملكون منازل أفخم وسيارات أحدث. من كان يعتقد أن المال سيشكل هذه المشكلة الضخمة؟".

ولكن هل ينجح بعض المتسربين في حياتهم؟ القلة القليلة هي التي تنجح في حياتها. ولكن الأمر أشبه بالمقامرة وجميع الاحتمالات ضدك فلم تغامر؟



إليك الحقائق على أرض الواقع

- يمضى المتسربون وقتاً طويلاً عصبياً في إيجاد وظائف والاحتفاظ بها.
- ٥٠٪ من المتسربين بلا عمل.
- كثيراً ما يعرف المتسربون أنهم أناس لا ينجزون أعمالهم.
- كثيراً ما ينتقل المتسربون من وظيفة لأخرى بدلا من البقاء في مهنة واحدة للمستقبل.
- لا يتم ترشيح المتسربين إلى الوظائف التي تدر دخلاً كبيراً حتى إن كانوا مؤهلين لهذه الوظائف.
- وفي أغلب الدول لا تكفي شهادة إتمام التعليم الثانوي. ويقول "فلاد" مراهق من روسيا: "في روسيا اليوم أنت لا تساوي شيئاً تقريباً إن لم تكن تحمل شهادة جامعية. فلن تجد وظيفة بدونها".

ولى أن أتخيل الإعلان التالي:

؟ انضم اليوم !!!
ان كنت تريد...

*** أن تصبح معدياً**
بقية حياتك

*** وأن يلتصق بك لقب سيئ**
طوال حياتك

*** وأن تعيش على المعونات الحكومية**

كن متسرباً من التعليم الثانوي!

تغيير النمط السلوكي المتوارث

كثيراً ما يكون السبب الرئيسي لدفع المراهق إلى التسرب من المدرسة هو أن شخصاً آخر قام بذلك بالفعل. فقد تكون والدته أو والده أو أقرباؤه أو كثير من أصدقائه تركوا المدرسة. وربما لم يكمل أحد في أسرته دراسته الثانوية أو لم يلتحق بالجامعة، فلم ينبغى عليه هو فعل ذلك؟ نرث أحيانا عادات أو أنماطاً سيئةً تنتقل من جيل إلى جيل. فعلى سبيل المثال إذا كان والدك مدمناً للشرب فهناك احتمال كبير أن يكون والده مدمناً أيضاً. وتطبق نفس القاعدة على التحرش بالأطفال وتعاطي المخدرات والفقر والتسرب من التعليم. ولهذا السبب كثيراً ما تنتقل الأسرة المتعثرة خصائصها إلى أطفالها.

والخبر السعيد لك أنك لديك الاختيار. فلديك القدرة على إحداث التغيير في تلك القاعدة ويمكنك أن تكون قائد التغيير في نسل أسرتك. بمقدورك منع هذه العادة السيئة من التسلسل إليك وتنتقل على حساب العادات الحسنة إلى أولادك وإلى أولاد أقربائك. ألن يكون أمراً رائعاً أن تكون أول فرد في أسرتك يذهب إلى الجامعة وتنتقل هذا النمط السلوكي إلى أولادك وأحفادك؟



أتذكر حديثي مع "سافتا" والتي رغبت في تغيير النمط السلوكي الذي ورثته، فتقول "سافتا"، لي أصدقاء تسربوا من المدرسة الثانوية. أحدهم يعمل ممى في مطعم ماكдонаلدز قد رسب في الامتحانات لمدة ثلاث سنوات، وكان في العشرين من العمر ومازال في السنة قبل النهائية. نظرت إليه وأدركت على الفور أنني لا يمكن أن أكون مثله. لن أعمل لدى وينديز أو ماكдонаلدز لبقية حياتي، ولا أريد أن أكون مثل أبي وزوج أمي. لا أريد أن أستعرض ماضي وأقول: "يا ليتني قمت بهذا، يا ليتني قمت بذلك".

قرارك بالاستمرار في المدرسة قد يكون أصعب أمر تقدم عليه في حياتك، فقد تعاني من اضطرابات أسرية ولا يدعمك أحد فعلياً في منزلك من أجل النجاح في المدرسة. يساورك شك بالغ في نفسك وخوف من عدم قدرتك على الخوض في أمر ما، وقد تكره ذهابك إلى المدرسة حتى ليوم



آخر. ولكنى أعدك بأنك ستكون ممتنا لنفسك للأبد إن ثابرت واستمررت فى ذهابك إلى المدرسة. لن يكون الأمر يسيراً ولكنه يستحق بذل جهد، فقطعتا الحلوى اللتان تحصل عليهما غداً أفضل من قطعة الحلوى التى ستتناولها اليوم.

ضع فى الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك —

لا تفكر كثيراً. دوّن ما تريده فحسب أو اكتب ما يرد إلى خاطرك،

المعلمون،

النحو،

الواجب المدرسى،

تقارير المدرسة،

الاختبارات،

مشرقات الفداء،

لقد قدمت هذا الاستبيان البسيط إلى مجموعة من المراهقين وحصلت على إجابات مثل،

النحو، صعب

تقارير المدرسة، يوم الحساب

مشرقات الفداء، الأيدي المقلزة

المعلمون، سجانون

الواجب المدرسى، الوقت

الاختبارات، بلشعة

وماذا عنك؟ عندما تفكر فى المدرسة وما فيها، هل تكون لديك اتجاهات إيجابية أم تشعر بالاشمئزاز؟ وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر، ولكن هناك أمراً واحداً مشتركاً بين المراهقين جميعاً، كل مراهق يواجه الصعاب بشكل أو بآخر. فعندما كنت فى المدرسة كرهت الضغوط الواقعة على والاختبارات المقلنة وتسلىق الحبال فى صالة الألعاب الرياضية.

وشمة كثير من التحديات التى تواجهك فى المدرسة والتحديات الأربعة التى سمعتها من الفالبية

هى،

١ "أعانى الكثير من الضغوط".

٢ "على الكثير من المهام والوقت المتاح قليل".

٣ "لا أكثرث للأمر".

٤ "لا أبلى بلاء حسناً فى المدرسة".

والخبر السعيد أن هناك علاجات فعالة للتأثير لهذه التحديات، لذا دعونا لكى نلقى نظرة على كل منها.

التحدي الأول: "أعيتني الضغوط الواقعة على"

سألت بعض المراهقين، "أى أمر فى المدرسة تجده الأكثر إثارة للضغوط؟"
إليك ما قالته القلة،

”الضغط الذى يفرضه علينا الهجتهج عموما للحصول على
أعلى الدرجات وعواقب عدم الحصول على تلك الدرجات“ .

”يعطى المعلمون قدرا كبيرا فى الحصة الواحدة، ففى يوم الأحد
كان لدى أربعة اختبارات، وينبغى على المعلمين تنسيق كم المادة
العلمية والاختبارات“ .

أهال الآباء فى
أبنائهم

”التفاضل والتكامل مادة عسيرة“ .

”التنافس بين الطلاب“ .
”المعلمون عتيقو الطراز ذوو الأصوات الرتيبة“ .

”يتراكم على كل شىء ويتداخل من تهرينات كرة القدم إلى مباريات كرة السلة
إلى الواجب المدرسى. لا يوجد مفر من شىء بلا نهاية. استراحة صغيرة ستقعدهك
عما تقوم به أياها. فإن لم تؤد الواجب المدرسى للرياضيات يوما ما فستجد فى اليوم
التالى فروضا أكثر من الرياضيات عليك تأديتها“ .



الأمر المضحك أنك عندما تنتهى من الدراسة فى
المدرسة لا تختفى الضغوط فجأة. فكل ما فى الأمر أن
الضغوط تغير شكلها فحسب. فبدلاً من الشعور بالضغوط
جراء المدرسة ستشعر بها نتيجة للفواتير والأطفال
والعمل، تعلم كيف تتعامل مع هذا. كيف؟
عليك شحن طاقتك بانتظام.

اشحذ الونشار

”فى حال وقوع حادثة طارئة ستسقط أقنعة الأكسجين
من السقف. أولاً، ضع القناع على فمك ثم ضعه على فم
الشخص أو الطفل الجالس بجوارك“ . هذا ما تقوله المضيفة
الجوية على الطائرة. وكثيراً ما تخيلت المشهد وأنا فى الطائرة
مرتدياً قناع الأكسجين وأتنفس بملء صدرى ويجوارى طفل فى
الثانية يلتهب طلباً للهواء، إنه أمر بالغ الأثانية.
كلما فكرت فيما تقوله المضيفة الجوية اتضح لك صحة
الأمر، فليس بمقدورك فعل الكثير لمساعدة شخص آخر إلا



إذا كنت أنت نفسك تتنفس، ولهذا لا ينبغي لك أن تشعر بالأنانية لاستغراقك وقتاً لتجديد أفضل ما وجدته يتساير معك. فإن أثقلت كاهلك كثيراً ولمدة طويلة وآثرت دوماً الآخرين على نفسك، ففى نهاية الأمر سيصيبك الإنهاك التام أو تصبح مرتعاً للضغوط وحينئذ لن تكون شخصاً طبيعياً. عليك ألا تستغرق وقتاً طويلاً فى شحذ قدراتك وعليك سد النقص فى المحاور الأربعة التى تشكلك، الجسم (البدنى) والقلب (العلاقات) والعقل (العقل) والنفس (الروحانى).
أجر هذا الاستبيان البسيط لتقييم مدى شحذك لقدراتك.

استبيان شحذ القدرات



نم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك				
٥	٤	٣	٢	١	أتناول طعاماً صحياً وأحصل على قدر كاف من النوم ولا أضغط على نفسى وأمارس التدريبات الرياضية بكثرة. وأحافظ على شكل وتناسق جسمى.	الجسم
٥	٤	٣	٢	١	أبذل جهداً لتكوين أصدقاء وأن أكون صديقاً صالحاً. أقتطع وقتاً لعلاقاتى المهمة. وأنخرط فى العديد من الأمور.	القلب
٥	٤	٣	٢	١	أبذل قصارى جهدى فى المدرسة وأشعر أننى أتعلم أشياء جديدة كل يوم. أقرأ كثيراً وأمارس هواياتى.	العقل
٥	٤	٣	٢	١	أقضى وقتى فى خدمة الآخرين وأستغرق وقتاً فى التفكير بعمق فى الأشياء من حولى. أجدد نفسى روحانياً على نحو منتظم (مثل، الكتابة فى يومياتى أو التمشى فى البرية أو الصلاة أو قراءة الأدب الملهم أو عزف الموسيقى).	النفس

هل تولى كل محور الاهتمام الذى يحتاج إليه. إن حصلت على درجة ٢ فى استبيان القلب فربما تحتاج إلى قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء وأسرتك؟ وإن حصلت على ٣ فى استبيان الجسم فأبطن قليلاً من وقعك وابدأ فى الاهتمام بنفسك. فهذا الأمر مثل إطارات السيارة إن كان أحدها غير مضبوط ستبلى الإطارات الثلاثة الأخرى. فعلى سبيل المثال من العسير الاجتهاد فى المدرسة (شأن عقلى) بينما أنت منهمك (شأن جسدى)؛ والعكس صحيح فإن كنت متصالحاً مع نفسك ولديك الدافعية الكافية (شأن نفسى) سيكون من اليسير للغاية أن تكون صديقاً صالحاً (شأن قلبى) وأن تبذل قصارى جهدك فى المدرسة (شأن عقلى).

ثمة كثير من الطرق لتقليل الضغوط عن طريق شحذ القدرات. وإليك ما قاله لى بعض المراهقين عندما سألتهم عن كيفية تعاملهم مع الضغوط.

- "أمارس العدو، فهذه الرياضة تعطيني منظورا أفضل لرؤية مشكلاتي وتساعدني على إيجاد حلول لها".
- "أخصص لنفسى ساعة؛ لأشعر فيها بالأسف على نفسى وأبكي لطرد الضغوط".
- "أخذ حماما وأقرأ دفتر يومياتى وأنا م".
- "ألعب الكرة".
- "أمارس رفع الأثقال لإطلاق مادة الإندورفين فى جسمى".
- "مساعدة الآخرين أمر يساعدك على نسيان مشكلاتك الخاصة".
- "أخرج من المنزل فحسب".

الهشى وترنحاً



دعنا نذهب مباشرة إلى إحدى المشكلات الجسم المتعلقة بالجسم... النوم. تشير الأبحاث إلى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى الاكتئاب وانخفاض الدرجات فى المدرسة ووقوع الحوادث والمشكلات العاطفية. عليك الاعتراف بأنك عندما تكون متعبا فإنك تضخم الأمور وتعطيها أكبر من حجمها الطبيعى. فالتعليق السخيف الذى يبديه شخص ما حول طريقة تصفيف شعرك قد يبدو هجاءة إهانة لا تفترض أو أن امتحان التاريخ الوشيك أكبر من قدراتى. هذا ما يحدث عندما تمشى مترنحا.

ستختلط عليك الأمور وتبدأ فى التفكير بشكل خاطئ. إليك أربع نصائح للنوم،

١. احصل على القدر الذى تحتاجه. ينام غالبية المراهقين لمدة ٧ ساعات تقريبا فقط خلال الليل والبعض ينام أقل من ذلك. ولكن ذهب كل الخبراء إلى أنك تحتاج إلى ما بين ٨,٥ ساعة و٩,٢٥ ساعة من النوم يوميا. عليك معرفة مقدار النوم الذى تحتاجه لتكون فى أفضل حالاتك وأن تدرك أيضا متى تستيقظ ومتى تذهب إلى فراشك. تذكر أن النوم هو غذاء المخ.

٢. لم مبكرا. تستيقظ مبكرا. لا يمكنني إثبات ذلك ولكنى أعتقد أن هناك حكمة فى المقولة القديمة "نم مبكرا واستيقظ مبكرا وستحقق الصحة والثروة والحكمة"، ويرى بعض خبراء الصحة أن ساعة من النوم قبل منتصف الليل تكافئ ساعتين من بعد منتصف الليل. وهذا يدل على وجود شيء سحرى حيال النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا.

٣. كن متأنها مع نفسك. فعلى سبيل المثال إن كنت تنام الساعة ١١,٠٠ مساء فى غالبية أيام الأسبوع، فلا تذهب إلى فراشك الساعة ٣,٠٠ صباحا فى ليالى الجمعة والسبت وتستغرق فى النوم حتى الظهيرة. فالاستغراق فى النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع قد يربك تماما عندما تحاول العودة إلى مواعيدك المعتادة. ألم تسمعنى أقول إنك لا ينبغي أن تسهر حتى ساعات متأخرة من الصباح فى عطلات نهاية الأسبوع، ولكن لا تقس على نفسك. حافظ على مواعيد نومك فى إطار زمنى لا يزيد على ساعتين.



٤. استرخ قبل النوم. بدلا من تجرع كميات كبيرة من الكافيين قبل ذهابك للفراش حاول الاسترخاء. خذ حماما أو اكتب في دفتر يومياتك أو اقرأ مجلة فكاهية. فالقليل من الاسترخاء قبل النوم يصنع فرقاً كبيراً.

وهذه النصائح ليست قواعد مفروضة ولكنها إرشادات فحسب، فستكون هناك أوقات ترغب فيها في السهر مع أصدقائك وأوقات ستضطر فيها إلى السهر لإنجاز واجبك المدرسي، أو ربما تضطر إلى العمل وأنت تذهب إلى المدرسة لمساعدة أسرته ولن تحصل على قدر النوم الذي ترغبه. واليك ما أرمي إليه: ابدل قصارى جهدك وكن معتدلاً حسيفاً. فإن كنت تشعر بالاكواب أو بالاضطراب أو بالاضفوط فستجد أن العلاج الذي تحتاجه هو ساعات ثابتة من النوم ليلاً فحسب.

التحدي ٢: "على الكثير من المهام والوقت المتاح قليل!"

يقول أحد المراهقين، "أنا مشغول بحق، فأنا أقوم بكل شيء تقريباً؛ فأنا مشترك في فرقة موسيقية وعضو في فريق كرة الريشة وأتلقى تدريباً لقيادة السيارات وأعمل في مهنتين وأعطى درسا خصوصياً كل أسبوع. وأنا مشترك في خمسة نوادٍ هنا في المدرسة وأتلقى مجموعة من دروس فصول المتفوقين".

هناك أشياء كثيرة ووقت قليل. كيف يمكنني القيام بكل ذلك؟ بمقدورك القيام بكل ذلك أو أخليه على الأقل إن كنت أكثر حرصاً بشأن تنظيم الوقت، فكما قال بينيامين فرانكلين،



ألن يكون شيئاً عظيماً إن كان اليوم ٢٥ ساعة؟ فكر ماذا كنت ستصنع بسبع ساعات إضافية في الأسبوع. حسناً، أتدري؟ أراهن أنك تبعد من سبع ساعات إلى عشرين ساعة على الأقل أسبوعياً ولا تدرك حتى ذلك. ولأثبت لك كلامي قم بتحري الوقت الذي تبده في أربعة أشياء محددة، واملا الفراغات في كل نقطة على حدة.



مستقصى الوقت



رسم النشاط

الساعات التي بإمكانك
توفيرها كل أسبوع

الساعات التي قضيتها
في هذا النشاط في
النسبوي المضي

الإقلال من مشاهدة التلفاز

قلل من مضيعات وقتك الشخصية

(مضيعات وقتي الشخصية ، _____)

قل دلاء وأنت تبتم

(الأنشطة الأقل أهمية ، _____)

كف عن التسويف

إجمالي الساعات

الإقلال من مشاهدة التلفاز

التلفاز أكبر مضيع للوقت وهو حجة المتخلفين في أداء واجبهم. بعض المشاهدة لا تضر ولكن الإكثار من المشاهدة أمر مبدد للوقت تماما.

هل تعلم أن المراهق الأمريكي النموذجي يشاهد التلفاز ٢١ ساعة في الأسبوع؟ ثم يعمدون ويتذمرون ويقولون إنهم لا يملكون وقتا لفعل شيء.

مستقصى الوقت: فكر في الأيام السبعة الماضية. أضف الوقت الذي استغرقته في مشاهدة التلفاز

أو الأفلام خلال هذا الوقت بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع وكن أميناً في أرقامك ودون في فكرة تقصى

الوقت تحت "الساعات التي قضيتها في هذا النشاط في الأسبوع الماضي". والآن، كم ساعة يمكنك اقتطاعها

دون التقريط في أمر تفعله؟ دُون هذه الساعات تحت "الساعات التي بإمكانك توفيرها كل أسبوع".



قلل من مضيعات وقتك الشخصية

كلنا نتكاسل بعض الوقت كما في المربع ٤ لتبديد الوقت بانتظام ونستغرق وقتاً في مضيعات الوقت

الشخصية، وهي تختلف من شخص لآخر. وقد يكمن تبديد الوقت في مكالمات هاتفية مطولة أو إرسال

الرسائل النصية أو لعب "البلاي ستيشن" أو جهاز ألعاب "إكس بوكس" أو التسوق أو وضع الزينة أو

إعادة ترتيب حجرتك أو قراءة المجلات. وأنت تحتاج وقتاً للاسترخاء وترتيب أوضاعك ولا أقول

التخلص من مضيعات وقتك الشخصية بل قلل منها فحسب، وأعرف فتى يدعى "مايكل سين" يبلغ من

العمر ١٦ عاماً يقضى ساعتين أو ثلاثاً يومياً في شراء وبيع الأحذية على موقع "eBay". وأنا متأكد أن

بإمكانه تقليل هذا الوقت إلى النصف دون تأثر العمل.

مستقصى الوقت: دُون مضيعات وقتك الشخصية في مستقصى الوقت. والآن فكر في الأيام السبعة

الماضية وسجل الوقت الذي بددته في هذا المضيع. ثم سجل الوقت الذي يمكنك توفيره من خلال تقليل الوقت

المستغرق في هذا المضيع دون مشقة.





قل لا وأنت تبترسم

المربع ٣ هو ممكن الخطورة، فهو مكان الشخص الذي ينقل كاهله (انظر أجزاء الوقت الأربعة). فانطلاقاً منك في إسعاد الجميع وعدم تفويت أي شيء، فأنت تقول "نعم" لأي شيء وتنقل كاهلك. وأنا مع الانخراط في ممارسة الرياضة وارتقاء النوادي والأنشطة خارج المنهج، ولكن لا تكثر من هذه الأشياء. وأول أمر يستحق النظر إليه هو عمك. فحوالي ثلثي طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة يعملون في وظائف خلال العام الدراسي. اسأل نفسك، هل أحتاج فعلاً إلى العمل أثناء دراستي؟ وبالطبع يضطر بعض المراهقين للعمل لمساعدة أسرهم. حسناً، ولكن لا يحتاج كثيرون إلى ذلك. فالتنقود القليلة التي تكسبها من أجل الملابس أو غير ذلك ستكلفك الكثير إن أثر ذلك على أداك في المدرسة.

جونسلون، ربما تكون مشغولاً جداً



أحب ما يقوله المؤلف والمعلم "توم لافيس" حيث يقول، "يزعم البعض أن العمل يعلم المسؤولية وكيفية التعامل مع الواقع من حولنا. ولكني أعتقد أن هناك طريقة أفضل لتعلم المسؤولية، ألا وهي حضور الفصول الدراسية الأكثر صعوبة وإنجاز

التكليفات بسرعة وكفاءة، لذا يا ترى من هذا الشخص المعد على نحو أفضل للحياة، شخص ماهر في الرياضيات والعلوم، أم شخص ماهر في تقليب شرائح اللحم والعمل على آلة تسجيل النقود في المحال التجارية؟".

اسأل نفسك، "هل أقوم بأمور كثيرة جداً؟" فإن كنت منخرطاً في الكثير جداً من الأنشطة وأصبحت حياتك خارج السيطرة، تخلص من الأنشطة الأقل أهمية وركز على الأنشطة الضرورية القليلة. ابدأ في قول "لا"، وقلها وأنت مبتسم كما تعلمت "إليزابيث" من مدرسة "هيلارد داربي" الثانوية أن تفعل.

ذات مرة طلب مني أحد المدرسين أن أراجع شريط فيديو دراسياً ولكنني كنت لا أعرف شيئاً حول مراجعة الشرائح. فاضطرت في النهاية إلى إخباره أنني لا أستطيع القيام بذلك. وكان الأمر صعباً على أنني لم أريد أن أبدو غير مسؤولة. فقد كان موقفنا اضطررت فيه إلى أن أقول "لا".

وعليك ببساطة أن تفعل القليل وتنجزه بنجاح بدلاً من فعل الكثير من الأمور بدرجة أقل في الجودة.

مستقصى الوقت: اختر نشاطاً في ذيل قائمة أولوياتك تزاوله بانتظام وسجله في مستقصى الوقت.

سجل عدد الساعات التي تبديها في هذا النشاط خلال الأيام السبعة الماضية بما فيها عطلات نهاية الأسبوع. والآن سجل عدد الساعات التي تعتقد أن بإمكانك توفيرها إذا امتعت أو خفضت من ممارستك لهذا النشاط.



توقف عن التسويف

كان لدى أنا وأخي سيارة حديثة من طراز "هوندا أكورد" في المرحلة الثانوية، وذات يوم أنساب الفرامل عطب ما وكان ينبغي أن أخذ السيارة إلى الصيانة. ولكني أرجأت الأمر حتى بدأت الفرامل

فى إصدار أصوات مخيفة. وفى النهاية أخذتها للصيانة ولكن بعد أن أصاب العطب الضامل بالكامل. واستغرقت الصيانة عدة أيام وكلفتنى مبلغا كبيرا من المال، يقدر بحوالى خمسة أمثال المبلغ الذى كنت سادفهم إن أجريت الصيانة وقت بداية العطب. وكل ذلك بسبب أننى أجلت لقد ما كان ينبغى على عمله اليوم.

فدائما ما يكلف التسويف الكثير من المال والوقت فى النهاية، سواء كان التسويف فى إعداد بحث أو تقديم اعتذار أو التقدم للحصول على وظيفة فى الصيف، واليوم أحاول اتباع الشعار القائل، "متى كانت لديك مهمة عليك أداءها، اسأل نفسك سؤالين، إن لم أجرها اليوم فمتى؟ وإن لم أجرها أنا فمن سيجريها؟".

هل لديك عادة إرجاء الأمور حتى اللحظات الأخيرة؟ أى عدم القيام بأى شيء لعدة أسابيع ثم الانكباب طوال الليل على المذاكرة عشية الامتحان؟ هل يفلح هذا الأمر؟ ربما يفلح على المدى القصير. هل عملت قبل ذلك فى مزرعة؟ هل يمكنك إرجاء العمل فى المزرعة حتى اللحظات الأخيرة؟ هل يمكنك أن تزرع محصولك فى الربيع وتتكاسل عن العمل فى الصيف ثم تنشط فى الخريف لزراعة المحصول؟ لا أعتقد ذلك.

فالحياة — على المدى البعيد — مثل المزرعة وليست مثل المدرسة. ستزرع ما حصدت. أعتزف بأننى كنت مسوفا محترفا فى المدرسة الثانوية، فقد اعتدت إرجاء المذاكرة والانكباب عليها عشية الامتحان والحصول على درجات جيدة. ولكنى لم أحتفظ بكثير من المعلومات. وأنا أطلق على ذلك "الشراهة الأكاديمية" أى الحفظ ثم النسيان، الأكل بشراهة ثم الإصابة بإسهال. وعندما التحقت بالجامعة وتركت المدرسة اضطرت إلى تعويض سنوات الإرجاء حتى اللحظات الأخيرة. ففى مواطن كثيرة لم أعوض الأساس المفقود وأنا فى شدة الندم على ذلك.

ثمة علاج للتسويف، يطلق عليه "سارع بإجراء هذا". (شكرا "نايك"). واظب على استذكار دروسك ولا تدع الأمر يخرج من يديك. اذهب إلى المربع ٢ (المقسم إلى أولويات) واغرس لديك عادة التخطيط.

وأنصح باستخدام فكرة للتخطيط من نوع ما وكثير من المدارس توزع هذه المفكرات على طلابها. إن لم تحصل على واحدة من المدرسة فاشتر واحدة، إذن فلن تكلفك الكثير ويمكنك الحصول على واحدة منها من أى محل أدوات مكتبية أو متجر يعلن عن خصومات. اشتر مفكرة موضعا بها أشهر العام وبها مساحة للملاحظات الأسبوعية واليومية. أو يمكنك تجريب مفكرة إلكترونية.

أطلقت "بريدجيت" — طالبة فى السنة النهائية فى المرحلة الثانوية فى "جوليت" بـ "إلينوى" والبالغة من العمر ١٧ عاما — على مفكرتها "الصديقة الصدوق".

أكبر تحد لى هو تدبير وقت كاف لإتيان كل شيء، لذا أستخدام مفكرة وهى صديقتى الصدوق. فهى تساعدنى على ترتيب أفكارى لأتنبأ لشخص كثير النسيان. لكن مع استخدام المفكرة يمكنك كتابة أى شيء فيها. وقيل عودتك إلى المنزل من المدرسة ما عليك إلا إلقاء نظرة واحدة فى المفكرة وتعرف كل ما ينبغى عليك القيام به بقية اليوم.

لم أستخدام المفكرة فى عامى الدراسى الأول ولكن فى عامى الدراسى الثانى كان لدى فصل دراسى فى مادة الأحياء يدرسه لنا معلم اعتبره الجميع أفسى معلم للعام الخامس على التوالى. فاضطرت إلى استخدام مفكرة لأنه يطلب منا





تكاليفات كثيرة. وأنا أعنى بذلك مفكرة تضم كل شيء تبدو من ضخامتها أنها لن تنفعك، ولكنك إن استخدمتها بطريقة صحيحة، فسوف تستفيد منها.

وما إن تحصل على مفكرتك، دوّن فيها كل شيء، الامتحانات الوشيكة ومواعيد تسليم الأبحاث وعطلات المدرسة والإجازات الرسمية والألعاب التي ستمارسها وأعياد الميلاد والمناسبات الأسرية المهمة وغير ذلك.

فتدوين هذه الأشياء سيضعك في حالة سكيّنة عقلية؛ لأنك لن تضطر إلى تذكر كل شيء. ثم - هي بداية كل أسبوع - استعرض ما سيحل خلاله. ولا تنتظر حتى اللحظات الأخيرة للأعداد لامتحان أو كتابة بحث. باشّر الأمر مبكراً حتى تقل صعوبته تدريجياً.

مستقصى الوقت: دوّن عدد الساعات التي تعتقد أنك قضيتها الأسبوع الماضي في تمويض الأمور التي أرجأتها سابقاً (أمثلة: إعادة علاقة أهملتها أو عمل تحف مقلدة أو القيام بعمل إضافي لحاجتك إلى المال أو إصلاح جهاز لم تعتن به أو الشفاء من مرض نشأ جراء سقوطك على الأرض). والآن سجل عدد الساعات التي تعتقد أنك تستطيع توفيرها كل أسبوع إن أقلمت عن التسويف.



والآن أضف المجموع في عمود "الساعات التي يمكنني استقطاعها كل أسبوع" واعرف نتيجة ذلك. هل وصل المجموع إلى ٧ ساعات؟ أم أكثر؟ أليس هذا مدهشاً؟ وكنت تعتقد أنه لا يوجد لديك وقت كاف. كل منا لديه ١٦٨ ساعة كل أسبوع ليقضيها كيفما يشاء. وقد كتب "مايكل ألنشولر"، "الأمر السيئ في الحياة أن الوقت يمر بسرعة، ولكن الأمر الحسن أنك المتحكم فيه".



التحدي ٣: "أنا لا أبالي بالذم".

هل قال لك أحد من قبل، "أداؤك المدرسي ضعيف. فإن ذاكرت باجتهاد فستكون بخير حال؟" إن حدث ذلك فأنت لست وحدك في هذا الشأن. فمن السهل أن تصاب بسقطات وأن تحصل على درجات قليلة أو لا تكثر بالامر فحسب.

فإن لم تكن لديك الدافعية وتشعر بأن المدرسة عبء عليك؛ فكر بعناية فيما تستطيع وما لا تستطيع السيطرة عليه حيال المدرسة. ومن الجلي أنه يوجد الكثير من الأمور الخارجة عن سيطرتك تحت أي ظروف. ومع ذلك فإنه مما يثير الدهشة أنه يوجد الكثير من الأشياء التي يمكنك التحكم فيها.





لست مضطرا إلى حب المدرسة ولكن - من فضلك - لا تلعب دور الضحية. لا تسمح لنفسك بقول: "أنا لا أحب المدرسة دون سبب، لذا لن أحاول بذل جهد". بدلا من ذلك ركز على ما تحت سيطرتك. تعليمك هو مسئوليتك وليس مسئولية مدرستك أو مسئولية والديك. ما إن تودع مرحلة المراهقة سترغب في تعلم القراءة والتفكير وحسن الحديث. وسترغب في معرفة موضوع أو اثنين عن التاريخ والدول والثقافات. وسترغب في قراءة الكثير من أمهات الكتب ومعرفة كثير عن الرجال والسيدات العظام الذين جاءوا قبلك وكل هذا ستجده في التعليم المدرسى. ستجد الأمر رائعاً لذا دعك من الشعور السلبي تجاه المدرسة وكون شعوراً إيجابياً. واليك بعض الطرق لدفع مستواك في المدرسة.

- مارس هواية تحبها بحق مثل التصوير الفوتوغرافى أو الفن أو الرقص أو أى أمر يدفعك للنشاط.
- اشترك في فصول اختيارية أردت دوماً أن تشترك فيها.
- انخرط في أنشطة خارج المناهج المقررة تبعث على التحدى في المدرسة مثل المسرح أو ناد أو رياضة.
- تقدم لوظيفة في الصيف أو التدريب على مجال يجذبك.
- احضر فصلا لمعلم يقال عنه إنه الأفضل.
- اشرع في عملك الخاص.
- انضم إلى المسار التعليمى الذى يناسبك. فكثر من المدارس تقدم مسارات تعليمية تبرز أموراً مختلفة.
- السفر داخل البلاد أو خارجها.

أهالك وباشرة

كتب أحد الحكماء، "الدنيا مثلها مثل الكتاب، من يظل في المنزل يقرأ صفحة واحدة فقط"، وأنا أوافقهم تماماً على هذه المقولة. فسواء كان السفر خارج البلاد أو زيارة معلم سياحي قريب فستجد الأمر أكثر متعة وتعليماً. واليك بعض الفوائد، أقتبسها من كتاب *Majoring in the Rest of Your Life* لـ "كارول كارتير".

١ قد يجعلك السفر تمش على مهنة تحبها. فقد يخلق لديك اهتماماً أو عاطفة تجاه شيء ما دون أن تدري حتى توسع من دائرة خبراتك.

٢ قد ينمي لديك السفر مهارة خاصة ملموسة: مثل تحدث لغة أجنبية. وفي بعض الأحيان كلما كانت هذه اللغة أكثر ندرة أصبحت المهارة أكثر ربحاً. كما أن كتابة جملة "قضيت أحد فصول الصيف في رومانيا" في سيرتك الذاتية، تضيف لك بعداً آخر.

٣ قد يعلى السفر من ثقافتك في نفسك ويوسع منطقة الراحة الخاصة بك. فبعد معرفتك الدقيقة لمدينة وثقافة ولغة أجنبية لم تترفها من قبل سيكون من السهل جداً عليك المعرفة الدقيقة بالإطار الاجتماعي في موطنك.

٤ قد يمنحك السفر حساً بتقدير الثقافات والأفراد المختلفة عنك ويفرس فيك شعوراً عميقاً بالامتنان نحو موطنك وتراثك.

٥ السفر يجلب البهجة. تخيل شعورك بالمرح وأنت تتعلم! فسترى معالم رائعة قرأت عنها فقط، مثل متحف "اللوفر" في باريس و"سور الصين العظيم" أو ميدان "التايمز" في مدينة "نيويورك".

ولربما تقول لنفسك الآن، "حسناً ولكن كيف أبدأ؟ من أين لي بالمال اللازم؟ وكيف - بالله عليك - يمكنني إقناع والدي بسفري؟" إن كنت تريد السفر بحق داخل أو خارج دولتك، ثمة مصادر وبرامج وأشخاص لا حصر لهم بإمكانهم المساعدة، فلن تضطر إلى إنفاق ثروة، ويمكنك البدء مما يلي:

• استغل براهج السفر في مدرستك. بالطبع لدى كل مدرسة هذه النوعية من

البراهج. فعليك طلب النصع من مستشار أو إداري أو شخص ما يعرف بواطن الأمور. وكثيراً ما يمكنك الحصول على اعتماد من أجل السفر للخارج. فعندما كنت في المدرسة الثانوية سافرت في رحلة إلى المكسيك تحت رعاية المدرسة وهناك أقمت مع أسرة مكسيكية. ذات يوم ذهبت للتريض عاري الصدر ولم أفهم سبب ضحك كل الأطفال المكسيكيين عليّ. وفي النهاية أدركت أنهم لم يروا من قبل شخصاً يمثل هذه البشرة البيضاء. على أية حال مررت بتجربة رائعة وتعلمت كيف أقول كلمة "مجنون" بالإسبانية.



● **الانضمام إلى مؤسسة تطوعية.** يوجد العديد من المؤسسات في أمس الحاجة إلى متطوعين فبإمكانك السفر إلى دولة فقيرة من دول العالم وتقديم خدمة إلى شخص يحتاجها بينما أنت تثرى خبراتك، فقد انضم "دان" - جاري البالغ من العمر ١٧ عاما - إلى جماعة "ابتسم للحياة". وهي جماعة مكونة من مجموعة من الأطباء والمتطوعين تسافر إلى العديد من الدول الفقيرة كل عام لعدة أيام لإجراء الآلاف من العمليات الجراحية السريعة للأطفال الذين يعانون من تشوهات في الوجه مثل: "الشق الحلقى". فمثل هذه العمليات البسيطة أعادت الحياة مرة أخرى لهؤلاء الأطفال. وقد قال "دان": "كان هذا العمل أكثر الخبرات أهمية في مرحلة الدراسة الثانوية".

● **اشترك في برنامج تبادل الطلاب.** اشترك في هذا البرنامج للإقامة مع أسرة أجنبية وانغمس في ثقافتهم.

● **اذهب مع والديك إلى جولات ترفيهية.** خلال ساعات النهار وبينما يعمل والدك ووالدتك، يمكنك إجراء جولات إلى المدينة وزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات أو أن تتناول الغداء في مطعم محلي وفي المساء اذهب لمشاهدة المعالم السياحية مع والديك.

ولإيجاد المزيد من فرص السفر، وأجر بحثا على شبكة الإنترنت فحسب أو تحدث إلى مستشار المدرسة أو اذهب إلى المكتبة أو تحدث إلى شخص قام بذلك. وقد استفادت "بريدجيت" - طالبة في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية والبالغة ١٧ عاما - بحق من السفر.

ذات يوم كنت أحادث والدتي: "أود أن أسافر، إذ سيجلب هذا الكثير من المرح". فقالت: "حسنًا، ربما يمكنك هذا يوما ما مثلما تفعل الفتيات المشتركات في برامج تبادل الطلاب".

وعليه فقد قمت بالبحث على شبكة الإنترنت وعثرت على مجموعة من الفرص ثم ذهبت للتحدث مع مستشار المدرسة حولها للتأكد من شرعيتها. فوجدنا مؤسسة تدعى "شباب من أجل الفهم". لذا بحثت المتاح وقررت رغبتى في السفر إلى "اليابان". ولكن كانت التكلفة ٥٠٠٠ دولار. فتقدمت للحصول على منحة من مؤسسة "أوكتيناوا بيس سكولار شيب"، وبعد حوالى ثلاثة شهور حصلت على واحدة وقد دفعت المؤسسة التكلفة بأكملها.

وسافرت إلى "أوكتيناوا"، هاواي، اليابان. أمضيت هناك ستة أسابيع وكنت أرغب في المزيد، ولكن والدى نهانى عن الذهاب في رحلات تزيد على ستة أسابيع ولكنى هذا العام سأذهب في رحلة إلى أيرلندا تحت رعاية المعلمين في المدرسة.

مع كل هذا وذاك إنه عالم صغير كما تعرف (ألا يبدو لك هذا مألوفا؟)، فلتدع عنك الأفكار التي تصصف برأسك وابدأ في استكشاف هذا العالم الشاسع الذى ينتظرك أمامك مباشرة.





التحدى ٤: "أنا ضعيف فى التحصيل الدراسى"

ربما أنت ضعيف فى التحصيل الدراسى أو ربما تعتقد أنك لا تمتلك المهارات المناسبة للمدرسة، لا تطرق برأسك يا صديقى، فبعض العظماء شعروا بذلك أيضا. هل تعرف ذلك؟

"ألبرت آينشتاين" . يعتبر أكثر الشخصيات تأخيرا فى القرن العشرين. تكلم "آينشتاين" بعدما بلغ الرابعة وقرأ بعد أن بلغ السابعة، وقد اعتقد والده أنه معاق ذهنيا. كان يتعلم فى الحديث حتى بلغ التاسعة وقد نصحه معلمه بترك المدرسة الابتدائية وقال له: "لن تستطيع تحقيق شىء يا آينشتاين".

إسحق نيوتن . العالم الذى ابتكر الفيزياء المعاصرة كان ضعيفا فى الرياضيات.

"باتريشيا بولاكو" . كاتبة ورسامة أطفال غزيرة الإنتاج. لم تتعلم القراءة حتى بلغت الرابعة عشر ١٤.

"هنرى فورد" . مخترع السيارة من طراز "تى" الشهيرة ومؤسس شركة "موتور فورد كمباني" نجح بصعوبة فى المدرسة الثانوية.

"لوسيل بول" . الممثل الكوميدي الشهير وبطل "أحب لوسى" فصل من المدرسة الفنية لشدة هدوئه وخجله.

"بابلو بيكاسو" . أحد أعظم الفنانين على مر العصور. أخرجه أبواه من المدرسة وهو فى العاشرة لمستواه المنخفض. وقد استعان والده بخدمات معلم خصوصى فقد الأمل فى "بابلو".

"لودفيج فان بيتهوفن" . أحد أعظم الملحنين على مستوى العالم. قال عنه معلمه الموسيقى ذات مرة، "لا أمل فى بيتهوفن كملحن".

"فيرنر فون براون" . عالم الرياضيات ذائع الشيوع رسب فى الجبر فى الصف التاسع.

"أجاثا كريستى" . أشهر كاتبة قصص يوليسية فى العالم. صاحبة أكثر الروايات روجا فى كل العصور بعد

ويليام شكسبير. واجهت صعوبات فى القراءة بسبب إصابتها باضطراب القراءة.

"وينستون تشرشل" . رئيس وزراء إنجليزى أسبق مشهور أخفق فى الصف السادس.

ومع المشكلات التى واجهتهم فى المدرسة، صنعوا شيئا مميزا فى حياتهم، وأنت يمكنك ذلك. فإن لم تكن موفقا فى المدرسة فهذا لا يعنى أنك لست ذكيا، فهمة أشكال عدة للذكاء. ومع ذلك فإن التعليم المدرسى يستند فى الغالب إلى نوع واحد من الذكاء يعرف بـ "معدل الذكاء" أو الذكاء العقلى. فمعدل الذكاء هو قدرتنا على التحليل والتدبر والتفكير المجرد واستخدام اللغة.





معدل الذكاء الذكاء العاطفي الذكاء الروحي الذكاء البدني

وتوجد أشكال أخرى من الذكاء لها نفس القدر من الأهمية، فعلى سبيل المثال، يوجد "الذكاء العاطفي". والأشخاص ذوو الذكاء العاطفي المرتفع لديهم قدر كبير من الحدس وبإمكانهم فهم

لديه الكثير من الذكاء الروحي!



المواقف الاجتماعية ولديهم قدرة على التواصل مع الآخرين. والمدرسة لا تختبر هذا النوع من الذكاء. ثم يأتي "الذكاء الروحي" والذي يمثل ذوقنا وقدرتنا على الوصول إلى الرؤى والقيم والمعاني. فهو يتيح لنا الحلم. والمدرسة لا تقيس هذا النوع من الذكاء أيضا. وفي النهاية يأتي "الذكاء البدني"، فبدنك ذكي بالقطرة. فلا تحتاج إلى تذكير قلبك بالخفقان أو رنتيك بالتمدد والاتساع. والذكاء البدني هو أيضا القدرة على التعلم من خلال ما يشعر البدن بالحركة مثل إحساس الجسم بشيء ما واللمس.

قد يزيد صديقك عنك في "الذكاء العقلي" بينما يقل عنك في "الذكاء العاطفي"، ليس أحدهما أفضل من الآخر ولكنكما تختلفان قليلا. كن راضيا عما تتمتع به من مواهب وقدرات فريدة، ولا تدع أي شخص يدفعك إلى الاعتقاد بأنك لست موهوبا على نحو ما. وإن حاول أحدهم مضايقتك، تذكر ما قاله "ألبرت آينشتاين" حين حاول البعض مضايقته، "دائما ما ستجد الشخصيات العظيمة مضايقات مزعجة من العقول الضحلة".

وكيف الحال إن كانت لدى مشكلة تعوق التعلم؟

ربما قيل لك إنك مصاب بإعاقة تعوق التعلم مثل، النشاط المفرط، أو النشاط المفرط المصحوب بقصور الانتباه أو اضطراب القراءة أو إعاقة تمنعك من التركيز أو الانتباه.

وأليك أمرين حاول تجربتهما. أولا، استشر متخصصا ترى ما إذا كانت لديك مشكلة بالفعل. وإن كان ذلك الحال فما هي نصائحك لك حيال ذلك. فبعض المراهقين يتناولون عقاقير ويجدونها مفيدة. والآخرين يلجئون إلى وسائل بديلة مثل الحمية الغذائية أو العلاج النفسي أو السيطرة على الضغوط أو التدريبات الرياضية أو الأعشاب الطبية أو مزيج بين هذا وذاك.

ومع ذلك قد تجد آخرين غير مصابين بشيء على الإطلاق ولكنهم يعتقدون هذا فحسب.

ثانيا، لا تبدأ في التفكير أنك معاق! فلديك القدرة الكاملة على النجاح في المدرسة والحياة ولا تكثر إلى ما ذهب إليه تشخيص الطبيب. وستكون مندهشا لو عرفت أن هناك الآلاف من المقاولين أو المحامين أو الأطباء أو المعلمين أو الموسيقيين أو الممثلين والممثلات أو غيرهم المصابين باضطراب القراءة أو فرط النشاط أو بأي مشكلة أخرى تعوق التعلم.

وإن وجدت التعلم عسيرا، ففكر فيه كنقطة ضعف عليك أن تتماشى معها - كشخص غير متوافق عليه أن يتعلم كيف يتعامل مع نقاط الضعف لديه ليكون لاعب كرة ناجحا. وبالطبع سيكون عليك أن تبذل جهودا أكبر من الآخرين ولكن بمقدورك النجاح وتحول نقطة الضعف لديك لنقطة قوة!



ويود "جريج فوكس" عرض تجربته عليكم.

ذات يوم طلبت منى معلمة لم أرها من قبل أن أتبعها إلى حجرة صغيرة في الأسفل. وسألتني بعض الأسئلة حول حياتي ودونت ملاحظاتها حول كل ما قلته. وفي اليوم التالي ذهبنا إلى نفس الحجرة وبدأت في إجراء بعض الاختبارات ثم أصبحت نمطاً أسبوعياً طوال العام الدراسي، وطوال دراستي في المدرسة الثانوية كلها. وقد انضم إلي بعض الأطفال في هذه الحجرة الصغيرة أيضاً. ولم ندرك في ذلك الوقت أن نظام المدرسة أطلق علينا لقب "معاين".

وبما أنني طالب أعاني من صعوبات في التعلم، فقد عاملني معلمى على هذا الأساس. فكانوا يقدمون لى إجابات المسائل الرياضية ويساعدوننى على إنجاز الواجب المدرسى وسمحوا بأن تكون امتحاناتى غير محددة بوقت. فلم يتوقعوا منى الكثير ولذلك لم أقدم لهم الكثير. حتى دخلت المدرسة الثانوية وهناك اعتدت على المعاملة الخاصة ولأول مرة وجدت نفسى أستغل إعاقتى كمعذر يجعلنى أقلت من تكليفاتى. لم أقدر كيانى حق قدره.

وخلال العام النهائى تم إلحاقى بفصل يضم العديد من المراهقين غيرى ذوى صعوبات التعلم. وكان يدرس لنا معلم جديد يدعى السيد "فايسبيرج" مهنته كمحام لمساعدة المراهقين أمثالى على إدراك إمكاناتهم المكبوتة. وقد حقق الرجل ما بدأ فيه فلم يقبل أيًا من أعداى. فللمرة الأولى فى حياتى كان علىّ تحمل مسؤولية تعلمى دون أن ألجأ إلى الأعذار.

شأنى شأن المقلع عن الادمان، اشتقت إلى العذر الذى لازمى لسنوات عدة. كان الأمر عسيرا ولكن بالتدريج جعلنى السيد "فايسبيرج" أؤمن فى قرارة نفسى بأننى إنسان ذو إمكانات وقدرات لا محدودة. وفى بادئ الأمر كرهته لأنه لم يدعى أتكاسل، ولكن تمكنا معا من تحطيم الحواجز اللامرئية التى تعترض طريقى.

وتخرجت فى المدرسة الثانوية وأنا الآن أحصل على تقدير "امتياز" على الدوام حيث إننى أدرس بالجامعة لنيل درجة الليسانس فى اللغة الإنجليزية. وبغض النظر عن درجة الليسانس ومجموعى التراكمى، فقد تعلمت أن أؤمن بنفسى وأن أكون مسئولاً عن مستقبلى وأتحمل تبعاته. ولا أندم على شيء سوى السنوات التى قصرت نفسى فيها على ما يظنه الآخرون عنى.

وواقع الأمر أننا نحيا الحياة بقدر الإطار الذى يضعه الآخرون لنا والإطار الذى نضعه لأنفسنا. فإن جابهتك صعوبة فى التعلم اصطبِر عليها ولا تبخس نفسك قدرها. واجه الألقاب السخيفة التى قد يطلقها البعض عليك. وبالله عليك لا تطلق أنت على نفسك أية ألقاب. فالألقاب ذات نظرة ضحلة ولا تأخذ فى الاعتبار كل المواهب التى يولد كل منا بها. وقد تحدث عن هذا الشاعر الفارسى "حافظ الشيرازى" فى إحدى قصائده.

هناك الكثير من العطايا

التي لا تزال لم يكشف عنها منذ يوم ميلادك

هناك الكثير من الهدايا من صنع الإنسان

والتي أهداها إليك الله



وأ تذكر مقابلة فتاة رائعة تدعى "إميليا" وقد حصلت لتوها آنذاك على درجة البكالوريوس في تكنولوجيا السيارات في جامعة "فيريت". وكانت الفتاة الوحيدة التي تخرجت في هذه الكلية. وقد أحسنت صنعا حتى إن العديد من الشركات الكبرى عرضت عليها وظائف لديها بما فيها شركة "هارلى - دافيدسون".

كابدت "إميليا" وعانت خلال نشأتها في "بروهو" بـ "أوتا". فكانت ضمن خمسة أبناء لأم وحيدة هجرها زوجها فعملت في وظائف متعددة لإعالة أطفالها.

قالت "إميليا"، "أوضحت أُمي لي بجلالة أنها لا تستطيع تحمل نفقات الجامعة وغرست في ذهني أن حصولي على منحة للدراسة في الجامعة هو مفتاحي لحياة أفضل".

وفي المدرسة الابتدائية لم تجتهد "إميليا" كثيرا. فكانت القراءة على وجه الخصوص صعبة على "إميليا". ولم تستوضح ممكن الخطأ إلا بعدما التحقت بالمدرسة الثانوية.

"و ذات مرة كنت أقرأ بصوت عال وأنا أقرأ الكلمات على نحو خاطئ؛ فسألتنى والدتي، لماذا تقرئين الكلمات على نحو خاطئ؟"، فقلت لها، "لا أقصد ذلك، ولكنني مضطرة إلى قراءة الكلمة مرتين أو ثلاث مرات لأنطقها على نحو صحيح". وحينئذ أدركت والدتي سبب ذلك. فبعد سنوات في حيرتي وتساؤلي عن سبب كراهيتي للقراءة وتعثرى في المدرسة، ذهب التشخيص الطبي لحالتي في النهاية إلى إصابتي بتعسر قراءة حاد. لم أعرف في الماضي سبب صعوبة تعلمي، بل إن معلمي ووالدتي لم يدركا إصابتي بهذه العلة".

وعسر القراءة حالة مرضية ينتج عنها اختلاط الحروف التي تقرأها. ولسنوات طوال، كان يعتقد أن الأشخاص المصابين بعسر القراءة أغبياء حتى اكتشفت "مارجريت راوسون" عسر القراءة ومهدت السبيل لملايين الأطفال الذين لم يدركوا ما الذي أصاب عقولهم. وفيما يلي النسق الذي يقرأ به شخص مصاب بعسر القراءة.

Onegay, Jo^hn anp Bop^w_e t froa^w a^k. "W^l hatwo^lpy ouⁱe
t^o op^a y?, Boq^ske John. "I do^{n't} tk^{ow}, J^red ed,
hatwo^lpyo^u li^e ot go?" It^h in^k mi^{gh} ten^j yw at^c hin^g a

حاول أن تقرأ هذه القطعة لكي تجرب نوع المعاناة التي يمر بها مريض خلال القراءة عندما يحاول أن يقرأ الحروف بصورة طبيعية (داء المهدا).

من صفحة ١٨٨، كارسون، إل. (١٩٩٨). The Harcourt Brace Guide
هيريما أولالو، هاركورت برايس إند كيبال

ولحسن الحظ فخلال دراستها الثانوية والجامعية، كونت "إميليا" بعض الصداقات التي أعانتها على التعامل مع علتها.

كنت محظوظة لوجود زميلة لي تسكن على مقربة مني وتدعى "آبي"، فكانت أجد صعوبة بالغة في القراءة حتى في قراءة خط يدي. وأحيانا أجعل "آبي" تكتب لي أوراقى على الكمبيوتر. وكانت تساعدني لساعات وكان



من المستحيل أن أخرج دون مساعدتها. وكثيرا ما كنت أقرب من اليأس بسبب واجبي المنزلي وحينها يسوء عسر القراءة لدى. بالنسبة لمتطلبات فصول المتفوقين فكنت مضطرة إلى قراءة خمسة أو ستة كتب لكل فصل، وكانت "أبي" تقرأها كلها لي. فكانت بعدما تنتهي من واجبها المنزلي. تقرأ لي واجبي حتى الثانية صباحا.

ورغم أن والدته "إميليا" رغبت دوما في أن تكون ابنتها محامية، فقد كانت فخورة بحق بابنتها المهندسة الميكانيكية. وخلال العمل الجاد والأشخاص المخلصين يمكنك أيضا التقدم والنجاح في خضم الصعوبات التعليمية الخطيرة، مثلما حدث مع "إميليا".

السرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة

أعتقد أن كل طالب يمكنه الحصول على درجات مرتفعة إن رغب في ذلك. وبالطبع ينطوي الذهاب إلى المدرسة على أكثر بكثير من مجرد الحصول على درجات مرتفعة. وفي الواقع يمكنك الحصول على درجات مرتفعة دون تعلم شيء واحد. ولكن الحصول على درجات مرتفعة دليل على أنك دفعت ضمن ذلك. فما المقصود بالدرجات المرتفعة؟ يختلف الأمر من شخص لآخر؛ لذا عليك تقدير المناسب لك. واليك سبعة أسرار تدلك على كيفية تقدير ذلك؟

السر ١: ثق في قدراتك

يبدأ الأمر برمته بإطارك الفكري، ما الذي تفكر فيه؟ ينبغى عليك أن تؤمن بأنك تستطيع إتقان ذلك، ويود مراقبك يدعى "جوش" أن يعرض عليكم تجربته.

لم أحصل على درجات مرتفعة خلال دراستي الثانوية. وأنا أمارس ألعاب القوى ولكنى اعتقدت أنني لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة فحسب. وكان هذا ينتقص من تقديري لذاتي. وقد حملت نفس المشاعر معي إلى الجامعة. فماذا كانت النتيجة؟ لم أحصل أيضا على تقديرات مرتفعة في الجامعة. حملت بأن أكون طبيب أسنان ولكنى اعتقدت أنني لن أحصل على الدرجات التي أحتاجها للتمكن من ذلك.

وذات يوم وأنا أتصفح شبكة الإنترنت ظهر فجأة على شاشتي اختبار ذكاء. وتذكرت قول والدي لي أنني أحرزت تقدير "مرتفع جدا" عندما أجريت اختبارا وأنا في الابتدائية. فأجريت الاختبار، وأذهلتني النتائج! فقد حصلت على ١٤٠ درجة! فلم أصدق نفسي. وأعطاني الكمبيوتر مجموعة من الوظائف يشير تقديرى إلى أنني قد أكون جيدا فيها، ومن بينها -هل تتخيل!- طبيب أسنان. فتغيرت طريقي في التفكير حينها على الفور. وفي الفصل الدراسي التالي في الجامعة تراوحت تقديراتي بين امتياز وجيد جدا. فتمنيت لو أنني أمنت بقدراتي في الثانوية كما أؤمن بها الآن.

فلا تبدأ بالتفكير في أنك أبله أو "غير قادر على الحصول على درجات مرتفعة"، فكل مراقبك قادر على ذلك بمن فيهم المراهقون المصابون بما يُعرف بصعوبات التعلم أو لم يجتهدوا في الماضي أو لا تساندتهم أسرهم. فكل هذا ينبع من الاعتقاد المترسخ لديك. (إن أردت أن تجري اختبارا للذكاء أو أمرا مشابها فإن عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ "الاستشارات" في نهاية الكتاب).

السر ٢: المواجهة

يقول المخرج الكبير "وودي آلين"، "يعتمد ٨٠٪ من النجاح على المواجهة". كثير من الطلاب لا يواظبون على حضور الحصص الدراسية وفي النهاية يتساءلون عن سبب حصولهم على درجات ضعيفة.



فان واضلّت على الحضور ستجد فوائد عظيمة. فلن تفوتك الاختبارات المفاجئة والتكليفات المضيضة لدرجات إضافية وشرح المعلم لتكيفية الاعداد للامتحان القادم.

السر ٣: التكليفات الإضافية

فى كل مرة يقدم لكم فيها معلمكم تكليفات ذات درجات إضافية، عليك القيام بها. فعادة ما تكون هذه التكليفات يسيرة ولكنها ستساعدك على الحصول على درجات مرتفعة والاعداد للامتحانات.

ومما يثير الدهشة أن أغلب الطلاب لا يستفيدون من التكليفات الإضافية. وأتذكر أننى أتلقى حصصا فى مادة "حساب المثلثات" فى المدرسة الثانوية، ومهما كنت أجتهد فى المذاكرة، فلم أحصل على تقدير أعلى من جيد جدا أو جيد فى الاختبارات. وكانت المفاجأة أنه حال تقديم كل تكليفاتى وإنجاز كل التكليفات الإضافية المتاحة، حصلت فى النهاية على تقدير امتياز فى هذه المادة. ■ رأيك؟

السر ٤: اكسب معلمك فى صفك

أتق السلام على معلمك وكن ودودا معه وأظهر له احترامك. غير فكرته عنك بجلوسك فى الصف الأمامى. ولا تحسب نفسك أفضل من أن يلحظ المعلم مستواك. ففى تسعة وتسعين بالمائة من الحالات سيلحظك المعلم. وان لم تنه تكليفك فى الموعد المحدد لذلك، فلا تخش أن تسأل معلمك إن كان بإمكانك تسليمه فى موعد لاحق. وغالبا سيوافق.

عليك أن تعى أن المعلمين أناس مثلى ومثلك، إن كنت لطيفا معهم، ستجدهم لطفاء معك وسيسمعون لك بفترات راحة من وقت لآخر. وقد كانت زوجتى "ريبيكا" ماهرة جدا فى كسب معلميا فى صفها عندما كانت فى المدرسة الثانوية.

عندما كنت فى السنة قبل النهائية فى مدرسة "ماديسون" الثانوية، درس لى الكيمياء معلم عتيق الطراز ولكنه عبقري ويدعى الأستاذ "كريم". لم يكن لدى أية معلومات عن الكيمياء ولم أفهم أى شيء. وكانت درجاتى فى الاختبارات تتراوح ما بين ٣٠ و ٤٠. فلجأت إليه راجية: "أستاذ كريم، ساعدنى من فضلك. أنا على وشك الإخفاق فى مادة الكيمياء ولكنى - أقسم بالله - أحاول المذاكرة بجد". ثم بدأت فى البكاء. لم أدع البكاء فقد بكيت لأننى كنت على وشك الإخفاق بالفعل. وعلى ذلك فقد بدأت فى الذهاب باكرا إلى المدرسة قبل مواعيد الحصص الدراسية لى يساعدنى الأستاذ كريم. وطلبت منه تكليفات إضافية وأنهيت أى شيء طلبه منى وكنت أمكث بعد انتهاء الحصة. وفى النهاية حصلت على تقدير جيد جدا فى مادته وأظن أن ذلك يرجع إلى حبه لى وأننى كنت أذكر بجد.

يمكنك أن تطلق على هذا توددا إن أردت، ولكنى أطلق

عليه ذكاء.





السر ٥: تهاسك في مرحلة الخطر

منطقة الخطر هي ملعب كرة القدم هي العشرون ياردة الأخيرة قبل الوصول إلى منطقة المرمى. وهذه المنطقة هي الأشق والأصعب، فباستطاعتك التحرك بالكرة هي الملعب أينما شئت، ولكنك إن أخفقت في منطقة الخطر فلن تحرز أية أهداف.

فسنجد أن الكثير من المراهقين يستذكرون بجد طوال الفصل الدراسي ثم يفسدون الأمر خلال الأسابيع الأخيرة؛ لأنهم أصيبوا بالإرهاق. وفي المدرسة، منطقة الخطر هي الوقت الذي يسير فيه كل شيء كما أعددت له ولكنك تحتاج إلى إكماله والانتهاء منه. فامتحان القيد تزيد أهميته على كل التكاليف التي سلمتها لمعلمك حتى الآن، أو في الأسبوع الأخير من الفصل الدراسي حين تجد العديد من الاختبارات والتكاليف اللازمة لتقديمها، أو بحث الفصل الدراسي الضخم الذي يجب تقديمه بعد ثلاثة أيام ويتوقف عليه ثلث التقدير. فهناك ينبئ عليك أن تتماسك. وكثيرا ما يكون الفرق بين المراهقين الذين يحصلون على درجات مرتفعة وغيرهم ذوي الدرجات المنخفضة هو أن بعضهم يتماسك في منطقة الخطر والبعض الآخر لا يقوم بذلك.

ولن أتذكركما حدث حين كان لدى امتحان نهائي في إحدى مواد الجامعة، استمر الامتحان لمدة ثلاث ساعات وكان يتوقف عليه نصف التقدير. في منتصف الوقت تقريبا وقف أحد الزملاء وسلم ورقة إجابته وخرج من الحجرة. كان من الواضح أنه أصيب بالإرهاق والنفور من الامتحان. فقلت لنفسى، "أنت أيها الأحمق، لماذا لا تكمل الاختبار؟ لقد واطبت على الحضور لمدة أربعة أشهر وقضيت مئات الساعات في إنجاز الواجب المدرسي وعندما حان وقت حصولك على نصف الدرجة لم تتحمل حتى النهاية".

الحكمة من هذه القصة هي أن تتماسك عندما تقترب من المراحل الحاسمة.

السر ٦: استغل الموارد المتاحة أمامك

في فترة طفولتي اعتاد والدي أن يأخذ الأسرة لممارسة رياضة التزلج على الماء في كل صيف. وإذا كان أحدنا يحاول الوقوف على ألواح التزلج كان والدنا يصرخ فيه من القارب، "واصل المحاولة يا صغيرى، بمقدورك القيام بذلك، اشحن طاقاتك وشد من أزر نفسك واستجمع كل مواردك المتاحة"، لم يفهم أحدنا معنى كلام والدنا، ولكننى لم أنس هذه الكلمات. ورغم أنني لم أفهم معنى "اشحن طاقاتك" ولكننى فهمت ما كان يقصده بـ "استجمع كل مواردك المتاحة".

وبتطبيق هذا على المدرسة ستجد أن "استجمع كل مواردك المتاحة" يعنى أنك إن طلبت من الآخرين مساعدتك، فستحصل على درجات مرتفعة مثل معلميك وأقاربك وأصدقائك وجديك ووالدك ومستشارى المدرسة ومعلمك الخصوصى وغيرهم. حاول العثور على شخص يؤمن بقدراتك ويهتم بشأنك واطلب منه مساعدتك في شئون المدرسة. ولدى غالبية المدارس مستشارون أكفاء يودون المساعدة. وكثير من المدارس لديها برامج متابعة رابعة. ولنتأمل تجربة "جينيفر" التي حصلت على درجات مرتفعة بعد انخفاض درجاتها عن طريق إيجاد الشخص الذى اهتم لشأنها.



عندما كنت صغيرة أردت دوماً أن أحصل على تقدير امتياز على الدوام في كل المواد في التقرير المدرسي لمجرد أن أعرف ماذا سيقول والداي أو أعرف إن كانا سيلحظان الأمر. ولكني اكتشفت أنني لا أستطيع الحصول على هذا التقدير في كل المواد إذا لم يستطع والداي القيام بذلك في المدرسة الثانوية دون توقف. لم تشكل درجاتي لي مشكلة حتى هذا العام. فتحولت تقديرات امتياز وجيد جداً إلى مقبول وضعيف.

لذا، توجهت إلى أمي. فجلسنا وتحدثنا حول موقفى وأعدت هي قائمة بما أحتاج إلى القيام به. وصرحت لي بأننى يمكننى القيام بذلك، فوضع قولها هذا كل أشكال القوة والثقة لدى لأن الأمر بدا أنها تهتم بى وبتحسينى بىحق.

وقمت بما قالته لي بالضبط ونجح الأمر حيث ارتفعت درجاتي على نحو سريع. ولا أعتقد إن كان باستطاعتى القيام بذلك دون مساعدتها لأننى لم أرِد أن أخذلها مما دفعنى إلى المحاولة على نحو أفضل. وعندما أخبرتها كيف تحسنت درجاتى، قالت لي إنها فخورة بى مما جعلنى أشعر كما لو كنت أفضل إنسانة فى العالم.

السر ٧: كَوْنِ عادات مذاكرة ذكية

وقتكم مشحون، فلديك المدرسة والأصدقاء والعمل والأنشطة الإضافية على المناهج وغيرها من الأمور التى تحاول التوفيق بينها. لذا من الضروري أن تكون لديك عادات مذاكرة ذكية. ولننظر إلى الأختين، "جانيت" و"ماريا". "جانيت" طالبة فى الصف الثانى فى المدرسة الثانوية وتحصل على تقديرات امتياز وجيد جداً على الدوام، بينما "ماريا" طالبة فى السنة النهائية، ورغم ذكاها، فهى تحصل على تقديرات جيد ومقبول وضعيف. دعنا نتفحص عادات المذاكرة لكل منهما.

ليلة فى حياة "جانيت"

تمارس "جانيت" كرة القدم الأمريكية ولديها تدريب بعد المدرسة لذا فهى تصل إلى منزلها فى السادسة وتتناول غداءها وتستريح قليلاً ثم تبدأ فى واجبها المدرسى فى حوالى ٧:٣٠. وهى تذهب إلى حجرة والدتها للمذاكرة فلدى والدتها جهاز كمبيوتر ومكتب كبير، يمكن لـ "جانيت" أن تضع كل أغراضها وتتأكد من وجود كل ما تحتاجه (الورق والأقلام الرصاص والكتب وقطع الفواكه كوجبة خفيفة) لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة كل خمس دقائق. ولا تحب "جانيت" الواجب المدرسى ولكنها تعلمت أنه من الأفضل أن تركز وتنجز واجبها بسرعة





ولا تدعه يتراكم عليها. وعادة ما تستغرق ساعة ونصف ساعة تقريبا لالنتهاء منه. وخلال هذا الوقت لا تتحدث "جانيت" في الهاتف ولا تشاهد التلفاز ولا تستمع إلى الموسيقى ولا ترسل رسائل ولا تقص أظافرها.

تتبع "جانيت" خطة في مذكراتها. أولا، تنجز كل شيء مطلوب منها في الغد، ثم تقطع أجزاء صغيرة من المهام غير العاجلة مثل قراءة ٢٥ صفحة لإعداد تقرير من كتاب ينبغي تقديمه الأسبوع القادم. وهي تعرف مواعيد تقديم كل شيء؛ لأنها تدون المواعيد في مفكرتها. وتتبع "جانيت" أسلوبا يساعدها على المذاكرة بسرعة وتذكر الكثير مما ذاكرت. فهي تقرأ ما ستذاكره بسرعة أولا ثم تقرأ الموضوع بعناية وفي النهاية تختبر نفسها فيما قرأته لتوها.

ليلة في حياة "ماريا"

تعود "ماريا" إلى منزلها في حوالى السادسة في أغلب الأيام. وبعد الغداء تقضى بضع ساعات على الهاتف وتشاهد التلفاز وتقوم ببعض الأغراض في حجرتها. وهي لا تحب أن تخصص وقتا لإنجاز واجبها المدرسى ولكنها عادة ما تبدأ واجبها في حوالى التاسعة أو العاشرة. تحب "ماريا" أن تذاكر في المطبخ حيث يمج المكان بالضجيج، فهي لا تعبأ بالتلفاز المدوى من خلفها والهاتف الذى يرن أو بأخيها وأصدقائه الذين يدخلون ويخرجون باستمرار. وفي حوالى الحادية عشرة حين يزول الضجيج والصخب والضجيج يمكن لـ "ماريا" أن تركز. ولأنها تكره مجرد التفكير في استخدام مفكرة، وهي دوما لا تتذكر التكاليف الواجبة التسليم، لذا فهي عادة ما تتصل بصديقة أو تضيع وقتها هباء. وتقضى أغلب وقتها في محاولة تحصيل المطلوب منها في الغد، فهي لا يمكنها تقبل المذاكرة لامتحان بعد عدة أيام.

وليس لديها أسلوب معين للمذاكرة، فهي تنتقل بمشوائية من شيء لآخر. وبحلول منتصف الليل، عادة ما تبلغ من الإرهاق مبلغا ولا تستطيع مواصلة المذاكرة فتذهب إلى فراشها ولسان حالها يقول، "لا أصدق هذا الكم الرهيب من الواجبات المدرسية".

واليك الأمر بجلاء؛ لكى تبلى بلاء حسنا في المدرسة عليك أن تتمتع بمهارات راسخة للمذاكرة (وبالمناسبة، الفش ليس من مهارات المذاكرة وإن كنت تقوم به فستدفع الثمن فيما بعد). واليك عادات المذاكرة التى وجدناها.





عادات المذاكرة الذكية

- **غذ عقلك.** تذكر أن مخك متصل بجسدك فلكي يعمل العقل بكفاءة يحتاج إلى غذاء. لذا فعندما تكون على وشك المذاكرة وتصاب بالجوع تناول القليل من الطعام.
- **المكان المناسب.** أوجد مكانا ملائما هادئا تستطيع فيه أن تضع كل أغراضك مثل: المكتبة أو حجرة بها عدد قليل من الأشخاص. ابتعد عن الأماكن التي تبدد فيها وقتك. تأكد من وجود كل ما تحتاجه - الورق والأقلام الرصاص والمقص والدباسة والوجبة الخفيفة وغيرها. لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة باستمرار.
- **الوقت المناسب.** خصص وقتا معيناً كل يوم تقوم فيه بتأدية واجبك المدرسي. تجنب المقاطعات بقدر ما يمكنك. وإن واجهتك صعوبة في التركيز فجرب فكرة تقسيم المذاكرة إلى أجزاء. استذكر دروسك بتقسيمها إلى عدة أجزاء في اليوم. فعلى سبيل المثال، قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمسين دقيقة، ثم خذ فترة راحة وكافئ نفسك ثم قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمسين دقيقة أخرى ثم خذ راحة. كرر هذه العملية طوال اليوم.
- **نظم وقتك.** نظم ما ينبغي عليك القيام به. أولاً: ركز على ما ينبغي عليك القيام به الآن وأد ما يجب عليك تقديمه غداً. ثانياً: ركز على ما ينبغي القيام به فيما بعد واقتطع بعض الأجزاء من المهام الكبرى والأبحاث والامتحانات القادمة.
- **تصفح ثم اقرأ ثم اختبر.** هب أن لديك ساعة للاستذكار لامتحان قادم في مادة التاريخ في الفصل التاسع. وبدلاً من مجرد قراءة الكتاب المدرسي ودفتر المحاضرات لمدة ساعة، جرب هذا الأسلوب. (وهو يستند إلى العديد من طرق الاستذكار المجربة لفترة طويلة).
- **التصفح.** (عشر دقائق) تصفح الفصل التاسع ودون أو كون ملاحظات ذهنية حول العناوين الرئيسية والنقاط الأساسية والشخصيات المحورية والكلمات المفتاحية والتواريخ المهمة وأسئلة المراجعة وغيرها.

٧ أسرار لتحصل على درجات مرتفعة

السر الأول، آمن بأنك تستطيع فعلها	السر الخامس، كن قوياً في المناطق الحمراء
السر الثاني، احضر دروسك	السر السادس، اجمع مواردك
السر الثالث، قم بمزيد من الجهود	السر السابع، طور عاداتك الذكية في الدراسة
السر الرابع، اكسب معلمك في الصف	



القراءة . (٣٠ دقيقة) اقرأ الفصل التاسع وأية ملاحظات قد تكون دونتها في الفصل المدرسى حول الفصل التاسع.

اختبر نفسك . (٢٠ دقيقة) اختبر نفسك بإعطاء نفسك امتحانا . أجب عن أسئلة الفصل أو كون أسئلة وحاول حلها من خلال ملاحظاتك أو حصيلتك اللغوية أو أسئلة معلمك . توقع ما يصبر إليه معلمك ، ولا تبدد وقتك في أمور لن تقيدك . (ولمزيد من المعلومات حول مهارات الاستذكار ، عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ " الاستشارات " في نهاية الكتاب) .

من المدرسة الثانوية إلى الجامعة

عندما اقترب تخرجي في المدرسة الثانوية، أتذكر تفكيرى، "انتهت الحفلات وتفرق الأصدقاء وعلى أن أكون مسئولاً الآن وأحصل على وظيفة مناسبة يوماً ما. ربما لم أنضج بعد. أشعر باكتئاب يغمرنى". إن أردت نصحا في هذا الشأن، فعليك بالأتى: احصل على أكبر قدر ممكن من التعليم وتخرج في المدرسة الثانوية، ثم احصل على درجة جامعية من كلية تدرس بها أربع سنوات أو أكثر حسب ملاحظتك. وإن بدا لك هذا الأمر عسيراً، فاحصل على درجة جامعية من كلية تستمر الدراسة فيها سنتان على الأقل. (في هذا الفصل سأستخدم كلمة "جامعة" بمعناها العام. فانا أتحدث في الواقع عن أى تعليم بعد المرحلة الثانوية، سواء أكانت الدرجة العلمية التى ستحصل عليها درجة تقنية أو عسكرية أو من كلية تدرس شئون التجارة أو كلية تعنى بمتطلبات المجتمع أو برنامجاً للتعليم عن بُعد أو شيئاً من هذا القبيل. فكلها رائعة).

هل هناك فائدة من وراء الالتحاق بالجامعة؟ بالطبع، فالتعليم الجامعى يقدم لك ثلاث فوائد عظيمة:

١. سيثري التعليم الجامعى حياتك!

أتذكر أننى تلقيت مادة اللغة الانجليزية في الجامعة وكانت تدور حول القصة القصيرة. وكان أول تكليف لنا قراءة قصتين قصيرتين ثم مناقشة أيهما الأفضل. وبعد قراءتى للقصتين لم أصل إلى قرار. وعبر الشهور التالية لهذه الواقعة علمنى أستاذى كيف أصل إلى أن

المستقبل المهنى



إحدى القصتين أفضل بكثير من الأخرى. فإحادهما كانت ثرية بالاستعارات واستخدام الرموز وتطور الشخصيات خلال الأحداث، بينما الأخرى مسلية ولكن بعد مضى أشهر قليلة تقبل عقلى هذا النوع من العلم واستطعت أن أفرق بين الفث والسمين من الكتابة وأصبح بمقدورى أن أتذوق الأدب من وجهة نظر جديدة ومختلفة.

لذا ينول الأمر كله إلى التعليم، فهو يقدم لنا القدرة على فهم وتذوق الحياة ككل - الموسيقى والفن والعلوم والناس والطبيعة وأنفسنا - من منظور جديد ومختلف.

لا تنلّس: الفرض الأساسى من الالتحاق بالجامعة ليس مجرد الحصول على وظيفة رائعة، فالهدف الرئيسى من الجامعة هو تكوين عقل راشد يؤدى إلى زيادة الوعى بالذات والمقدرة العقلية والقدرة



على الإنجاز وفرص للحصول على خدمات، والتي تؤدي دون أن تدري إلى حصولك على وظيفة أفضل.

٢. سيفتح التعليم الجامعي النواب تهاها!

تخيل العثور على وظيفة رائعة على موقع إلكتروني للوظائف، وستبدو الوظيفة مناسبة لك وأنت بارع فيها. وسيسرك أن تتقدم للوظيفة وتجري لك مقابلة شخصية. ولكنك ستقرأ بعد ذلك، "تشتت هذه الوظيفة الحصول على درجة جامعية". فحينها ستصاب بالإحباط. وقد تكون مؤهلاً للوظيفة أكثر من أي شخص آخر، ولكن لن يهتم أحد لهذا، فلن يكتروا لأمرك. فمع مرور الوقت يزداد عدد خريجي الجامعات الملتحقين بالوظائف. ودائماً هناك استثناءات، ولكن لماذا تجازف؟

٣. بحصولك على درجة جامعية ستكسب هالاً وفيراً!

ثمة كثير من الأشياء الأهم من تحصيل المال. ولا يعبك كونك فقيراً. ولكن - في العموم - كلما كان معك مال أكثر وجدت فرصاً وخيارات أكبر لمساعدة الآخرين. وبضعة دولارات إضافية لن تضر في شيء!

هل أنت مستعد للمفاجأة؟ فلتر ما يصنعه الفرق في التعليم في وظيفتين مختلفتين. (تم الحصول على هذه البيانات من "جهاز ضوابط التوظيف"، وأكرر، رغم أن الأرقام تتغير من عام لآخر إلا أن الفروق بين الأرقام تظل قائمة).

(متخصص الدعم الفني) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يربح سنوياً ما يزيد قليلاً على ٣١٠٠٠ دولار أمريكي، وهو راتب ممتاز بالنسبة لشخص عند هذا المستوى من التعليم. ومع ذلك فإن المتخصص الحاصل على دبلومة المدرسة الثانوية أو الحاصل على درجة جامعية للدراسة عامين يكون دخله السنوي ٥٠٠٠٠ دولار أمريكي في المتوسط، أما متخصص الدعم الفني الحاصل على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام فيكون راتبه ٧٤٠٠٠ دولار أمريكي، بينما الحاصل على درجة الماجستير يربح سنوياً ٩٢٠٠٠ ألف دولار سنوياً. يا له من فرق رهيب!

(فني الكهرباء) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يكون متوسط راتبه السنوي ٣٢٠٠٠ دولار وهو راتب ممتاز لشخص متسرب من التعليم الثانوي. وفي المقابل إن حصلت على قدر أكبر من التعليم ستكون مهندساً متخصصاً في الكهرباء أو الإلكترونيات، وتربح ٥٧٠٠٠ دولار سنوياً إن حصلت على شهادة جامعية للدراسة عامين، و ٦٦٠٠٠ ألف دولار إن حصلت على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام، و ٧٦٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الماجستير، و ١١٢٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الدكتوراة. والآن إن لم يكن ما قرأت دافعاً لك ومحفزاً للاستمرار في المدرسة فما الذي سيجدي معك؟

وان كانت هذه الأرقام لا تقنعك بالحصول على مزيد من التعليم، فلتنظر إلى هذه الأرقام التي حصلت عليها من مكتب إحصاءات العمالة.

المرتبة الدراسية	الراتب النسبي	مجموع الراتب لمدة أربعين عاماً
الشهادة الإعدادية	٤٠٩ دولارات	٨٥٠,٧٢٠
دبلومة الشهادة الثانوية	٥٨٣ دولاراً	١,٢١٢,٦٤٠
درجة جامعية للدراسة عامين	٦٩٩ دولاراً	١,٤٥٣,٩٢٠
درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام	٩٣٧ دولاراً	١,٩٤٨,٩٦٠
درجة الماجستير	١,١٢٩ دولاراً	٢,٣٤٨,٣٢٠
درجة الدكتوراة	١,٤٢١ دولاراً	٢,٩٥٥,٦٨٠



التغلب على الهصلب

بالنسبة لكثير من المراهقين خاصة القادمين من أسر فقيرة أو أسر دون عائل أو من الدول النامية، قد يبدو الالتحاق بالجامعة أمرا مستحيلا. وحتى في هذه الظروف ثمة طرق للتغلب عليها، إن كنت ترغب بحق في الالتحاق بالجامعة. فما عليك سوى سؤال "أندريز ماروكوين جراماجو".

ولد "أندريز" في دولة "جواتيمالا" في قرية تقع بالقرب من "سان ماركوس". نشأ في فاقة مدقعة. ففى "جواتيمالا" يذهب أقل من ١ % من الأطفال إلى الجامعة. ومع ذلك فكانت لدى "أندريز" دوما الرغبة الملحة للالتحاق بالجامعة.

وقال لى "أندريز"، "عندما كنت في الثامنة، أدركت أن السبيل الوحيد لتحسين إمكانياتي ومساعدة أسرتي هو الاجتهاد في المدرسة. ففى المدرسة الابتدائية كنت الأول على فصلى، ولا يرجع ذلك لذكائى وإنما لأننى اجتهدت أكثر من الآخرين".

وواصل "أندريز" اجتهداه وتفوقه. وقال، "كثيرا ما كان يذهب أصدقائى للعب كرة السلة وكثيرا ما كنت أقول لهم "لا" حتى أستذكر دروسى. ثم أروالدى وكان هذا أمرا عسيرا على. ولكنى عوضت فقدان الأب بقصص النجاح التى قرأت عنها فى الكتب ورأيتها فى الأفلام والتلفاز".

وخلال عامه النهائى فى المدرسة الثانوية، حدد "أندريز" هدفه بالالتحاق بوحدة من أفضل الجامعات فى العاصمة "جواتيمالا". فقال له الجميع بمن فيهم معلموه: "على رسلك يا "أندريز"، هذا حلم مستحيل فكل منا كان لديه هذا الحلم، ولكن انظر لحالتنا، كلنا نعمل بالتدريس هنا فى سان ماركوس".

ولكن "أندريز" كان مصمما على هدفه. إلا أنه كانت تعترضه مشكلة واحدة فقط حيث كان "أندريز" معذما. لذا لم يركن إلى الدعة وبادر بالتصرف الذكى، فيقول: "اتصلت هاتفيا بحوالى ١٥ سفارة فى "جواتيمالا" وسألتهم هل يقدمون منحا دراسية لطلبة الجامعة ولكن لم تقدم إحداها منحا. ثم وجدت اسم شقيق رئيس "جواتيمالا" فى دليل الهاتف، فاتصلت به وأخبرته أننى أرغب بحق فى الالتحاق بالجامعة وأحتاج إلى منحة دراسية. فوافق على مساعدتى ولكن تبخر حلمى برحيل الرئيس من السلطة".

وعندما لم تفلح أى من هذه الوسائل، أجرى "أندريز" اختبارات القبول فى ثلاث جامعات فى العاصمة "جواتيمالا"، أملا فى أنه إذا أحسن الحل فقد يحدث ■ يشرح صدره.

تقدم "أندريز" إلى جامعة "فرانسيكو ماروكوين" (UFM). وهى تعتبر أعرق جامعة فى أمريكا الوسطى وأبهظها تكاليف. وتذكر "مونيك" مسنولة القبول ■ حدث، فتقول:

"أذكر حين كنا نفحص نتائج امتحانات القبول لكل المتقدمين. فوجدنا أن "أندريز" حصل على الدرجة الكاملة فى امتحان الرياضيات وحقق درجات مرتفعة جدا فى بقية الامتحانات. وعندما تحرينا أمره اكتشفنا أنه لا يستطيع تحمل مصاريف الدراسة. ثم عقدنا معه مقابلة شخصية كجزء من



عملية القبول. أعجبت أنا ولجنة القبول بـ"أندريز" وفي نهاية المقابلة قلنا له: "أندريز، لقد قبلنا أوراقك".

"وأتذكر قوله، شكرا لكم، بإمكانى الآن أن أعود إلى قريتي الصغيرة وأقول لكل شخص إننى قُبلت فى هذه الجامعة العظيمة. ولكنك - سيدتى - يجب أن تعرفى أننى لا أستطيع تحمل نفقات الجامعة، لذا سأترك مكانى لشخص آخر يستطيع تحمل المصاريف، فعلى الأقل أنا سعيد لأننى حققت هدفى رغم عدم قدرتى على الالتحاق بالجامعة".

فقلت له: "لا تقلق يا أندريز، فسكون أول طالب نقبله فى برنامجنا الجديد للمنح الدراسية. وسيتكفل البرنامج بكل شيء تحتاج إليه: مصاريف الدراسة ومكان إقامتك وكتبك ومصروف جيب شخصى لك. هنيئاً"

"لم يصدق أندريز نفسه، ولمدة ثلاث دقائق، لم يقل أندريز" كلمة واحدة".

وبعد مرور بضع سنوات، تخرج "أندريز" فى جامعة "فرانسيסקو ماروكوين"، وحصل على درجة البكالوريوس فى الاقتصاد. وهو الآن فى الولايات المتحدة للحصول على درجة الدكتوراة.

تمكن "أندريز" من التغلب على كل العقبات التى واجهته، "أنا معدم"، "الأمير عسير على"، "لم يقم أحد بهذا من قبل"، وبدلاً من الارتكان إلى ذلك، ركز "أندريز" على الأمور التى يمكنه التحكم فيها - اتجأه نحو الحياة ومبادرته وهدفه.

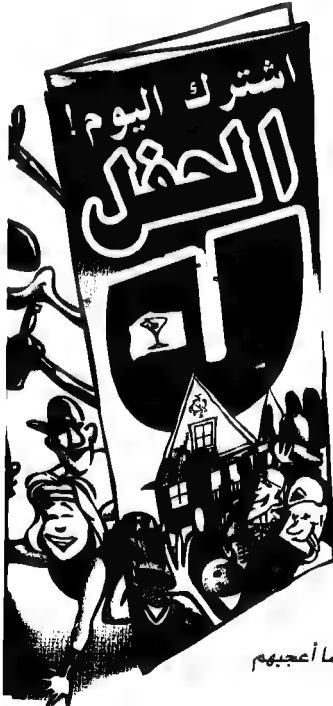
انتقاء الكلية المناسبة

ما هى الكلية المناسبة لك؟ أنت وحدك تستطيع تقرير ذلك. ولكن إليك ما لا يجب عليك فعله حين تقرر كليتك: لا تذهب إلى كلية معينة لمجرد أن حفلات الطلبة بها دائمة الصيت، فهناك أمور أكثر أهمية ينبغى عليك اعتبارها، مثل، صعوبة الالتحاق بالكلية ومستواها وموقعها الجغرافى ومقدار المصاريف الدراسية وظروف الإقامة بها هناك وما الذى تعرفه عن الكلية. فعلى سبيل المثال، إن أردت الحصول على درجة جامعية فى الموسيقى، تقدم إلى الكلية التى تحوى برنامجاً قوياً للموسيقى.

فاختيار الجامعة المناسبة قرار مصيرى، لذا تأكد من لجونك إلى جميع الخيارات المتاحة أمامك. فقد ترغب فى،

- حضور اليوم المفتوح للكلية.
- استشر والديك.
- استشر العديد من الأشخاص الملتحقين أو التحقوا بهذه الكلية. اسألهم عما أعجبهم وعما لم يعجبهم فى هذه الكلية.

- اقرأ دلائل الكلية وتصفح موقعها الإلكتروني على شبكة الإنترنت.
- اذهب إلى حرم الكلية، فلن يحسم الأمر سوى زيارة للكلية. سرفى طرقاتها واحضر محاضرة أو محاضرتين واذهب إلى المكتبة وتفحص سكن الطلبة.
- جرب الالتحاق بفصل دراسى قائم وهو فصل دراسى يربو إلى مستوى الجامعة يقدم إلى طلاب العام قبل





النهائي والعام النهائي في المدارس الثانوية. فباستطاعتك الحصول على برامج دراسية للمدرسة الثانوية وللجامعة معا، مما يعطيك فرصة لتجربة نمط الدراسة بالجامعة.

كيفية الالتحاق بالجامعة. يا له من شيء مرهق!

والآن كيف يمكنك التقدم للكلية التي اخترتها؟

فبالرغم من اختلاف الأمر قليلا من كلية لأخرى، إلا أن جميع المؤسسات الجامعية تبحث عن نفس الأساسيات، ومنها:

الرغبة: هل ترغب بشدة في الالتحاق بهذه الكلية؟ فإن كانت لديك الحماسة فسيظهر ذلك في طلب التحاقك والمقابلة الشخصية التي ستجرى معك. فلا أحد يمكنه تصنيع الحماسة.

درجات الاختبارات الهأخوذ بها: ما مدى كفاءتك في اجتياز اختبارات مثل "إس إيه تي" أو "إيه سي تي" أو غيرهما من الاختبارات المعتمد بها؟

الدرجات: ما مجموع درجاتك التراكمي؟

هل أخفقت في بعض المواد؟

الأنشطة الإضافية: ما هي الأنشطة الإضافية التي انضمت إليها، مثل: الرياضة أو الأندية أو المسرح أو الفرقة الموسيقية أو اتحاد الطلاب أو دار العبادة أو خدمة المجتمع؟

الخدمات: هل تطوعت للخدمة في سبيل بعض القضايا ذات الشأن؟

خطابات التوصية: ما رأي الآخرين فيك؟ انتق الأشخاص الذين يعرفونك جيدا لكتابة خطاباتك، ولا تسع وراء الأسماء الرنانة فحسب. كما عليك أن تنتقى الأشخاص الذين سيكتبون لك خطابا مميزا، وليس مجرد خطاب جيد المحتوى. فلا مجال للخطأ في هذا الشأن.

مهارات التواصل: كيف يمكنك التعبير عن نفسك كتابة (استنادا إلى مقالات الالتحاق) ومشاهة (استنادا إلى المقابلات الشخصية التي ستجريها الكلية معك).

إن كان مجموع درجاتك التراكمي أو درجاتك في الاختبارات المقننة أقل مما ترغب فيه، فلا تقلق. فبإمكانك الالتحاق بكلية ممتازة إن كنت متمكنا من باقي المؤهلات. فمكاتب التنسيق تنظر إلى الأمر ككل وليس إلى مؤهل واحد فقط. فهم أيضا يبحثون عن نقاط التحول وتغيير الاتجاهات، فعلى سبيل المثال، إن بدأت في المدرسة بمستوى منخفض ثم انتهيت بمستوى مرتفع، فهذا سيصب في رصيدك.

أما إن كنت من المتكاسلين الذين لم يحسنوا صنعا في المدرسة ولكن هاقوا من غفلتهم ويريدون الالتحاق بالجامعة فلا تعتقد أن الأمر أصبح بعيد المنال، فيمكنك ذلك. وتذكر أن الجامعة ما هي إلا عمل تجاري، فالقائمون عليها يريدون مالا. فدائما ما يبحثون عن طلاب جدد. قد لا تلتحق بأفضل كلية أو الكلية التي تتشوق إليها، ولكن هناك الكثير من الكليات الجيدة الأخرى بانتظارك.

الإعداد للاختبارات المقننة

ثمة أمران في الحياة أهم عندي من إجراء اختبار مقنن - صف السيارة بموازاة الرصيف وتناول الكبدية. ليس من العدل أن يتوقف مستقبلي بأكمله على كيفية إجابتي في امتحان يستمر لمدة أربع

ساعات فقط. والذي خفف وقع ذلك على أن العداء الأوليمبي لديه عشر ثوان فقط لصنع مستقبله أو لتحطيمه. أما أنا فهو قضي مختلف؛ فلدي أربع ساعات كاملة!

كيف تستعد للاختبار؟ الأمر بسيط، عندما تصل إلى الصف التاسع، ابدأ في انتقاء المواد التي تتطلب بذل جهد في مذاكرتها والتي توسع من مداركك وتعلمك كيف تفكر. ولا يوجد بديل لهذا الحل.

فعلى عكس الاختبارات الأخرى، لا يمكنك التكاثر حتى اللحظات الأخيرة ثم الانكباب على المذاكرة في حالة امتحان "إس إيه تي" أو امتحان "إيه سي تي" أو أي امتحان مقنن آخر. لذا عليك بدء التدريب على حل الامتحان قبل إجراء الامتحان الفعلي بشهور، وثمة العديد من المصادر التي ستساعدك. ما عليك سوى الدخول على محرك البحث المفضل لك على شبكة الإنترنت - مثل، جوجل - وكتب، "الإعداد لامتحان "إس إيه تي" أو امتحان "إيه سي تي"، وسيظهر أمامك كم ضخماً من المواقع الإلكترونية، والتي يمكنك الاختيار من بينها. وستجد الكثير منها دون مقابل.



FoxTrot © 2003 Bill Amend. Reprinted by permission of Universal Press Syndicate. All rights reserved.

يرتكب المراهقون خطأ شائعاً في إعدادهم للامتحان ألا وهو أنهم يتدربون على الامتحان في فترات زمنية قصيرة. أي ساعة في الصباح وساعة في المساء. لا تنس أن هذه الامتحانات تستغرق حوالي أربع ساعات، وينبغي عليك أن تكيف عقلك للتركيز لمدة أربع ساعات متواصلة. وأنصحك أن تتدرب على أداء امتحان كامل على الأقل مرتين قبل دخولك الامتحان الفعلي. فإن كان موعد الامتحان ٨:٠٠ صباحاً إلى ١٢:٠٠ ظهراً صباح السبت، فأجر الامتحان التجريبي من ٨:٠٠ صباحاً إلى ١٢:٠٠ ظهراً صباح يوم السبت، وذلك على الأقل مرتين. وعندما تتلقى الامتحان الفعلي، لن تكون هناك أية مفاجات. ضع في اعتبارك أنه بمقدورك عادة دخول هذه الامتحانات بقدر ما ترغب. وهذا قد يهون عليك الأمر عندما تتلقى الامتحان للمرة الأولى. وعلى فكرة، خذ قسطاً وافراً من النوم وتناول إفطارك. وسيساعدك هذا أيضاً.

كيف سأتدبر نفقات التعليم الجامعي؟

الجامعة باهظة التكاليف. والخبر السار أن هناك العديد من المنح الدراسية والمساعدات المالية المتاحة. ويوضح لنا "بين كابلين" في كتابه *How To Go To College Almost For Free* كيف يمكنك الالتحاق بالجامعة دون تحمل نفقات.

كثيراً ما تتحطم أحلامنا بقسوة على صخرة الواقع. فعندما كنت في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية. وأنا أتصفح الكتالوجات الفاخرة للطباعة وتملؤني أحلام الالتحاق بالجامعة، أقف على الواقع المرير وهو يطل على بوجهه القبيح، فمن أين لي بنفقات الجامعة.

ما كنت أمل فيه هو الالتحاق بإحدى الجامعات المتميزة، ولكن كيف يمكنني دفع الرقم المكون من ستة أرقام اللازم للالتحاق بالجامعة التي أريدها؟

ذات يوم، وأنا في مركز الالتحاق بالجامعة والتوظيف في مدرستي الثانوية، وقعت عيناى مصادفة على مجموعة من طلبات الالتحاق زاهية الألوان للتقدم لبرنامج المنح الدراسية في البلاد ويعرف بـ "تريبوت أوارد ديسكفر كارد". وعندما أمسكت بطلبات الالتحاق في يدي، تواردت الأسئلة بسرعة إلى ذهني. هل برامج المنح هذه حقيقية؟ هل يوجد لدى مراهق من "يوجين" بولاية "أوريجون" ويدرس في مدرسة ثانوية حكومية فرصة حقيقية للالتحاق بالجامعة؟ ورغم شكوكي، قررت أن أجرب طلب المنحة الدراسية. لذا، كتبت مقالين قصيرين، وأكملت الاستمارات كما يجب وجمعت بعض خطابات التوصية.

وبعد مرور شهرين تلقيت خطابا غير مجرى حياتي حيث قرأت فيه: "تهانينا، لقد ربحت منحة تقدر بـ ٢,٥٠٠ دولار". وتحسنت الأحوال بعد ذلك، وبعد مرور بضعة أسابيع تلقيت مكالمات هاتفية لإخباري بأنه بالإضافة إلى المكافأة الأولى التي حصلت عليها من الولاية فقد ربحت أيضا مبلغا قدره ١٥٠٠٠ دولار من الدولة كجزء من مسابقة الحصول على المنح الدراسية يا ليتكم رأيتم والدتي وهما يرقصان فرحا لما عرفوا بذلك.

ثم أقدمت بعد ذلك على أمر آخر حاسم: فهناك الكثير من الشركات والاتحادات والمنظمات والمؤسسات وحركات خدمة المجتمع التي لا تألو جهدا لتقديم المال لتدبير مصاريف الجامعة. لذا أكملت المزيد من الاستمارات وكتبت المزيد من المقالات وجمعت المزيد من خطابات التوصية وبدأت في توسيع دائرة مشاركاتي في أنشطة المدرسة وخدمة المجتمع. وقد تطلب التقدم للحصول على هذه المنح الدراسية كثيراً من الجهد وخسرت مكاني في مسابقات الحصول على المنح الدراسية. ولكنني من خلال الصبر على هذه العملية، خلصت إلى جني منح كثيرة. وعندما التحقت بالجامعة كنت قد تقدمت للحصول على العشرات من المنح الدراسية المميزة. وبلغ مجموع ما حصلت عليه من منح ٩٠,٠٠٠ دولار - وهي أموال تكفي للالتحاق بالجامعة التي أرغب فيها. وبفضل هذه الأموال تمكنت من تغطية جميع تكاليف التعليم الجامعي.

وكما اكتشفت "بين"، تقدم العديد من المؤسسات مبالغ ضخمة لمساعدتك على مواصلة تعليمك. ويمكن الحصول على أغلب المنح عن طريق وسيلتين، أولاً: المنح الدراسية والهبات المستهدفة منها المراهقون القادمون من أسر محدودة الدخل؛ ثانياً: المنح الدراسية والهبات المميزة، وهي تتطلب كل أشكال المواهب، وليس مجرد الحصول على درجات مرتفعة وتقدير الامتحانات، برغم وجود منح تتطلب هذه الجوانب أيضا.

وللمعرفة المزيد، أنصحك بمقابلة مستشار التوظيف في مدرستك الثانوية أو الاتصال بقسم



المساعدات المالية بالكلية التي تريد الالتحاق بها أو شراء كتاب "بين كابلان". (ولمزيد من المعلومات؛ اقرأ القسم الخاص بـ (الاستشارات) في نهاية الكتاب).
لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة. وأكرر، لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة، فإن احتجت إلى اللجوء إلى قروض الطلاب والعمل خلال الدراسة، فافعل ذلك. فسيدير عليك تعليمك بعد ذلك أموالا تسدد القروض مرات ومرات. ثمة أمران في الحياة يستحقان أن يستدين المرء من أجلهما، المنزل والتعليم.

أنت سيد قرارك

"والآن ما هي الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تنضج؟" لقد وجهت هذا السؤال إلى بعض الأطفال، فأجابوا،

• "أود أن أكون أحد الأشخاص العاملين في الشاحنات البنية التي تجلب الصناديق إلى منزلك". "نايفان"،

٦ سنوات

• "أريد أن أكون سعيدة". "ماريا"، ١٠ سنوات

• "أود أن أكون معلمة موسيقى وأما". "بيث"، ١١ عاما

• "أريد أن أقوم بخدمة توصيل البيتزا للمنازل". "بيتشيل"، ٨ سنوات

• "أعتقد أنه من الرائع أن أكون عالما نوويا". "بيتر"، ١١ عاما

• "ينمرنى الطموح لأن أكون مهندس كمبيوتر". "مايكل"، ١١ عاما

• "أود أن أكون مصورة فوتوغرافية وأسافر إلى كل مكان، حتى إلى الفضاء". "دايا"، ١٠ سنوات

• "أريد أن أكون طبيبا بيطريا للحيوانات في البرية". "تايلور"، ١٠ سنوات

ولكن عندما يقترب التخرج في المدرسة الثانوية، يحين وقت التفكير في الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تكبر. لم أقل تحديد الوظيفة ولكنني قلت بدء التفكير في وظيفة المستقبل، وينبغي عليك أن يكون هدفك الأساسي هو بدء وظيفة أو مهنة مستديمة، بدلا من التنقل بين سلسلة من الوظائف لن تؤدي بك إلى شيء.

فأنت سيد قرارك، لا أحدث هنا عن مجرد قرارات عتريّة. فانا أحدث عن إيجاد ما يلائم ذاتك وقدراتك وما ولدت من أجله.





تخيل أربع دوائر.



ما المجال الذى أجيد فيه بالفعل؟

إنها الموهبة.

ما المجال الذى أحب أن أعمل فيه؟

إنها العاطفة.

ما العالم الذى أريد أن أحصل على المال لأبنيه؟

إنها الحاجة.

ما الذى أشعر أننى يجب أن أقوم به؟

إنه الضمير.

تتداخل هذه الدوائر الأربع مع بعضها لتكون شخصيتك. فكر فيها وأنت تخطط للالتحاق بالجامعة الراغب فيها والوظائف التى ستتقلدها والضرع الذى ستتخصص فيه وما إلى ذلك. ففى النهاية، سترغب فى أن تتولى وظيفة بعد الرجوع إلى الدوائر الأربع المشكلة لشخصيتك.

وكل من الدوائر الأربع مهمة، فعلى سبيل المثال، قد تحب الموسيقى (العاطفة)، وتكون ماهراً فى عزفها (الموهبة)، ولكن عليك أن تعثر على وسيلة للحصول على دخل من الموسيقى (الحاجة). فتصل احتمالات نجاحك كمغنى لموسيقى "الروك" إلى ١/١٠٠٠، لذا لا تراهن على هذا. ومع ذلك يمكنك توفير المال عن طريق تدريس الموسيقى أو تلحين لإعلانات التلفزيون والأفلام.



وبالمثل، فأنت لا تحب العمل بوظيفة ذات دخل جيد (الحاجة) ولكنها لا تعجلك سعيًا (العاطفة) أو لا تعجلك تستخدم مهارتك (الموهبة).

ولعلك تشعر في أعماقك أن هناك شيئاً خاصاً ينبغي أن تفعله في الحياة (الوعي). على سبيل المثال، عندما عرف "بن كابلن" كيفية الالتحاق بالجامعة، أصبح يشغل الآن في مساعدة الآخرين على الحصول على المساعدات والمنح الدراسية بحيث يستطيعون هم أيضاً الالتحاق بالجامعة. فعل "بن" هذا بوازع من ضميره الواعي.

ولقد خضت حواراً لطيفاً مع "برينلي" من كاليفورنيا. وباكتشافها صوتها استطاعت تغيير حياتها رأساً على عقب وهي الآن تشق طريقها في حياتها المهنية.

عندما دخلت المدرسة الثانوية، كنت في برنامج المتفوقين بالمدرسة. وقد أردت أن أكون أفضل من بصفى، ولكن بدا أن جميع الأمور قد انهارت فوق رأسي مرة واحدة. فقد كانت هناك مشاكل بأسرتي، وخاننتي أعز صديقتي. لقد شعرت بأن العالم كله يقف ضدي.

ذات صباح وأنا لا أزال تحت تأثير المخدر الذي تناولته البارحة، خطر في بالي ما يلي: "لا يمكنني الاستمرار في ذلك بقية حياتي" وفي نفس اليوم وبخنتي إحدى قريباتي وغفمتي بشدة، وقالت لي: "والدتك ملازمة للصلاة وأنت فتاة ذكية، فماذا حدث لك؟ أنا أرقبك يا "برينلي" لا يمكنك أن تبددي حياتك هباءً لأنك لا تكتفين لما تفعلين وتندفعين وفق هواك".

توقفت عن تعاطي المخدرات على الفور، كنتُ مدمنة للكحوليات ولكني بعدما رأيت ما حدث لوالدي الذي كان مدمناً للكحوليات هو الآخر قررت أنني لا أريد أن أكون مثله. وفي النهاية ابتعدت عن الكحوليات أيضاً.

وعندما بدأ عامي الثاني في المدرسة، دار بذهني أنه يجب أن أتغير، وأن أقوم بالصواب، ثم قررت بعد ذلك أن أنضم إلى جريدة المدرسة، وفي منتصف دراستي أحببت كتابة القصص القصيرة.

وكنْتُ أدعو أصدقائي إلى قراءتها، فقالوا لي: رائع يا "برينلي" قصتك غاية في الروعة، فأردت "إنها مجرد قصة غبية" فقالوا:

"لا إنها قصة رائعة"
نحن جادون في هذا الشأن.

ولكوني واحدة من طلاب مادة الصحافة، بدأت بكتابة خمس قصص قصيرة في المتوسط لكل إصدار. وقال لي مستشار الصحيفة: "ممتاز، أنا منبهرك" وخلال السنوات التالية لذلك ودعت الكسل ..

وبدأت في العمل باجتهاد، والآن في عامي النهائي أصبحت رئيسة تحرير صحيفة المدرسة، وأعمل أيضاً في صحيفة محلية وأرغب في أن أكون ناشرة عندما أكبر.

وتشعر بسعادة غامرة عندما تجد أمراً أنت ماهر فيه؛ لأن ذلك لا يجعلك تفكر في الجوانب السلبية من حياتك، بهذا يشغلك ويشعرك بالمتعة في نفس الوقت، وبالألمس عندما كنت أقود سيارتي عائدة لمنزلي، قلت لنفسى "يا إلهي، أنا في قمة السعادة".

بدأت "برينلي" في إيجاد شخصيتها، وربما أستغرق الأمر منك وقتاً طويلاً، كن صبوراً، فلم يكن لدى رؤية واضحة حيال ما أرغب أن أصنعه بمستقبلي حتى سنوات قليلة بعد الجامعة، واليك بعض الأمور التي ينبغي عليك اعتبارها لمساعدتك على إيجاد ما يناسب شخصيتك.



اقرأ ما يلي بعناية:

"اعرف شيئاً عن كل شيء واعرف كل شيء عن شيء" هكذا أكدت الحكمة القديمة، فلن تعرف أنك تحب شيئاً إن لم تجربه بنفسك، لذا وبينما أنت في المدرسة الثانوية التحق بالكثير من المواد المختلفة. فثمة عدد كبير من المواد المتنوعة والتي يمكنك الاختيار من بينها. ضع دائرة حول المواد التي تثير اهتمامك".

علم الفلك	الأوروبكس
صناعة الخزف	الرقص
الكتابة الإبداعية	الحياكة
الأغنية	أدب وقاريخ السينما
الصحافة (صحيفة المدرسة)	المجهرات
مرشد طلبية	الموسيقى (كدراسة مستقلة)
شكسبير	التصوير الفوتوغرافي
تسويق رياضات الترفيه	لغة الإشارة
الإنتاج التلفزيوني / السينمائي	مهارات المذاكرة
إصدار الحوثيات	التدريب على رفع الأثقال

وثمة العديد من الأندية والفرق الجماعية التي يمكنك الانضمام إليها، ضع دائرة حول الأنشطة التي تستهويك،

فرقة الموسيقى	الصعوبات الأكاديمية
فريق الشطرنج	قيادة فريق التشجيع
الرقص الإيقاعي	فرق الفناء المساندة
نادى الموضة	أعمال المقاولات
نادى المهن الطبية	الطب الشرعي
النادى الرئيسي	فرقة موسيقى الجاز
اتحاد الرياضيات	المسرحيات الهزلية والتجريبية
الأمم المتحدة المصغرة	نوادي اللغات
الجمعية القومية الشرفية	الأعمال متعددة الثقافات
اتحاد الطلاب	برنامج تقديم النصح للأقران
	المسرح الاجتماعي

اقرأ ما سبق بعناية، فأحياناً ما يشعل حدث صغير شرارة داخلك كما حدث مع "جاستين".

ذات يوم رجع والدى إلى المنزل ومعه برنامج كمبيوتر ثلاثى الأبعاد للتصميم المعماري؛ لأنه يعرف أننى دائماً أهوى التصميم. وسمح لى بتركيب البرنامج والاستمتاع به. كانت هذه هى البداية. ففى الصف السابع. طلب منا معلم الجبر أن نصمم منزلاً فى المشروع الثلاثى. فكنت سعيدة للغاية وشرعت فى العمل فى اليوم التالى وأنجزت المشروع قبل موعدة بأسبوع كامل.

وقد حصلت على ٩٩٪ فى هذا المشروع. فدفعتنى هذا إلى تصميم العديد من المنازل. وحملت أننى فى يوم ما سأصمم وأبنى أطول ناطحة سحاب فى العالم.

ويفضل أيضاً أن تجرب مجموعة من الوظائف حال كان ذلك ممكناً، وبدلاً من التقدم إلى نفس الوظيفة الصيفية كل سنة، جرب القيام بشيء مختلف، وإن كانت لديك الشجاعة الكافية، جرب بدء عملك الخاص وأن تكون مقاولاً فى سن المراهقة، وإليك اسمين لاثنيين من المقاولين فى سن المراهقة ظهرا فى مجلة The costco connection الخاصة بالأعمال الصغيرة.

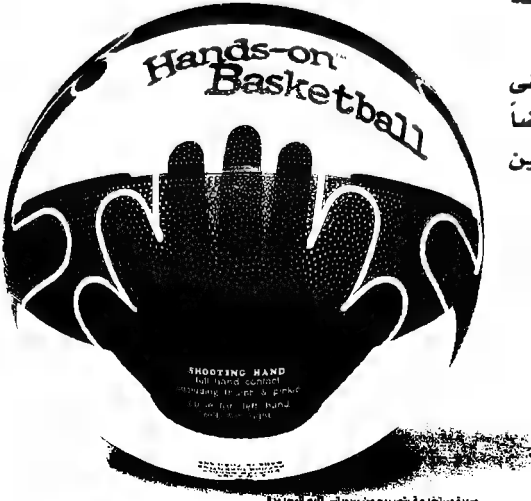
مؤسسة كريستوفر هاس كريستوفر هاس تيموكيولا، بولاية كاليفورنيا

يبلغ "كريس" من العمر ١٧ عاماً ويتمتع بمهارة رائعة فى التصويب فى كرة السلة، لكن أغلب زملائه فى حجرة الدراسة لم يتمتعوا بنفس المهارة، ويقول "كريس"، "لاحظت أن الكثير من الأطفال لا يصوبون جيداً لأنهم لا يمسكون بالكرة بشكل صحيح"، وعلى الفور توجه "كريس" إلى جراج منزله وغمس يديه فى الطلاء وأمسك كرة السلة بها.

على الرغم من أنه لم يبذل جهداً كبيراً إلا أن ما فعله يتصف بالعبقرية، فبصمات الأصابع المصنوعة بالطلاء على الكرة توضح لأى شخص كيف يمسك الكرة بالضبط وهو يصوب الكرة.

واليوم تباع المتاجر المتخصصة فى الأدوات الرياضية فى كل أنحاء العالم كرة السلة ذات البصمات وكرة القدم ذات البصمات وفى الواقع، باع "كريس" ما يزيد على مليون كرة من كرات السلة ذات البصمات، ويقول "كريس"، "لم تهبط على الأموال من السماء فقد رفضت ١٢ شركة تنفيذ مشروعى على مدار عام والنصف إلى أن قررت شركة أخرى أن تقامر وتصنع منتجى".

واليوم ربح "كريس" مالاً وفيراً يكفى لدفع مصاريف الجامعة الخاصة به، وأيضاً مصاريف الجامعة لشقيقه وشقيقته اللذين يعملان معاً فى مشروع الأسرة.



صورة مستخدمة بصریح من سبورتنج تايم المعلنودة.



مزرعة الشيكولاتة إليس وإيفان ماكميلان دينفر، بولاية كولورادو

عندما بدأت "إليس" في تعلم المشي، وهي تبلغ الآن ١٤ عاماً، تعلمت أن تصنع حلوى الشيكولاتة مع جدتها، وبعد بضع سنوات صنعت و باعت بعض حلوى الشيكولاتة المصنوعة على شكل حيوانات في أحد أسواق الشباب في "دينفر".

تقول "إليس"، "اعتقدنا أننا سنبيع الحلوى ليوم واحد ولكننا فوجئنا بأن الجميع أحبها جداً، فبعنا كل ما أحضرناه ورغب الحاضرون في معرفة كيف يطلبون منا المزيد، فقررنا أنه بإمكاننا أن نجرب جلب بعض المال من خلال بيع الشيكولاتة.

جمعت "إليس" بين موهبتها في صنع الشيكولاتة وبين موهبة أخيها "إيفان" البالغ من العمر ١٦ عاماً الماهر في استخدام الكمبيوتر، بدأت "إليس" في تحضير وصفات الشيكولاتة لعمل حلوى على شكل حيوانات المزرعة مثل "أبقار الشيكولاتة" و "حلوى الماعز" ومخابب الشيكولاتة و"الماشية في الحظيرة"، وفي نفس الوقت، صمم "إيفان" موقعاً إلكترونيًا تفاعلياً حيث يمكن للآخرين إرسال مقترحاتهم بشأن وصفات الشيكولاتة وغير ذلك من الأسئلة، وقد انتهت عليهم الطلبات.

واليوم يزور موقع www.chocolatefarm.com يومياً ١٠,٠٠٠ شخص في المتوسط، راجت تجارتهم، والآن ماذا يفعلون بكل هذا العائد المادي؟ يقوم الأخوان برعاية برنامج منح دراسية محلي ويوفران مالا للدراسة في الجامعة ويتم تدوير الباقي مرة أخرى في تجارتهم.

ترقب الحدث السعيد

من كلماتي المفضلة، أي حدث غير متوقع تحول إلى حدث سعيد كثيراً ما يساعدنا على اكتشاف ما نريد أن نكون عليه عندما تكبر.

عندما انضمت أول مرة إلى فريق كرة القدم المكون من طلبة الصف الأول بمدرسة "بروفو" الثانوية، أردت أن ألعب في موقع "ظهير الجناح"، ولكن حاجتنا إلى "ظهير ربعي"، وضعني المدرب "دروري" في موقع "الظهير الربعي". ماذا؟ "الظهير الربعي"؟

يا له من موقع غبي! وباختصار لعبت في موقع "الظهير الربعي" في المدرسة الثانوية وحصلت على منحة للعب في نفس الموقع في فريق جامعة مشهور، وهناك درست مادة على يد معلم أشار على بأن أخصص في اللغة الإنجليزية، وهو الأمر الذي جعلني أكتب الكتب وبالتالي تأثرت به حياتي العملية ككل. ولو أنني أصررت على اللعب في موقع "ظهير الجناح"، ما كنت قد الانضم إلى فريق الجامعة (لم أكن سريعاً بشكل كاف) وما كنت لأقابل هذا المعلم الذي قدم لي النصيحة.

وما كان لأشياء كثيرة أن تحدث، وأنا سعيد؛ لأن المدرب "دروري" رأى شيئاً لم أره أنا من قبل، حدث سعيد أليس كذلك؟

ترقب الحدث السعيد الذى قد يأتى من خلال استراحة من العمل أو حادثة أو صروف الحياة أو شخص يرى فيك ما لا تراه أنت، وفى كثير من الأحيان ستجد أن الحجر الذى تعثرت فيه أصبح حجر الزاوية لمستقبلك عندما تكبر، ولى صديق يدعى "جون" كان يعاني بشدة من عدم تمتعه بتقدير للذات واليوم أصبح "جون" مؤلفاً ناجحاً. وإليك المفاجأة، تدور أغلب كتبه حول كيف يمكن للمراهقين أن يواجهوا الحياة، فأحياناً ما نخطط لوظائفنا فى المستقبل وأحياناً ما نكتشفها مصادفة .

فكر ملياً

ستندهش عندما تعرف كيف انتهى الأمر بالبعض فى وظائف ذات دخل قليل ولا ينتظر من ورائها طرق لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافى فى التفكير فيما يرغبون فيه، ما الذى ينبغى أن تفكر فيه؟ عليك أن تفكر فيما تحب أن تعمل وما لا تحب أن تعمله .

وما المبلغ الذى تريد أن تحصل عليه وما نمط الحياة الذى تود أن تعيشه. إن كنت تحب العمل الحر، أنصحك بأن تعمل مقاولاً، وإن كنت لا تحب التحرك والسفر فلا تنضم إلى الجيش.

ونجح مهري "مات" فى هذا الأمر، فمتد صفره قرر أن يصبح طبيباً، ولكن لم يكن متأكداً من أى تخصص سيختار، لذا فإثناء دراسته فى كلية الطب، درس "مات" بعناية العديد من التخصصات واستشار العديد من الأطباء من جميع التخصصات وتأمل حياتهم بعناية ما الذى يحبونه وما الذى يبغضونه فى وظائفهم؟ ما هو نمط الحياة الذى يحبونه؟

وعلى الرغم من ميله إلى تخصص جراحة الرمد، إلا أن الجراحين الذين يعرفهم يعيشون حياة محمومة ولديهم قوائم انتظار طويلة، لذا اختار "مات" تخصص طب الأسرة بدلاً من جراحة الرمد حيث يستطيع أن يحيا حياة كريمة ومتوازنة بين العمل والترفيه.

ولربما أكثر الأمور أهمية فى هذا الشأن هو أن تفعل ما تحب، ويعجبني قول "مايكل أنجلو" حول هذا،

"لن نتجح فى أمر ما تماماً إلا إذا كنت تحب هذا الأمر

لا تضع المال هدفاً لك،

قم بالأمر الذى تحب أن تقوم به

وعندما تقوم بها، فافعل ذلك على نحو

ممتاز لدرجة تجعل الجميع

يتهافتون عليك"

رغم أن المال ليس كل شيء فى الحياة إلا أنه أمر يجب اعتباره وينبغى عليك أن تعى ذلك، اقرأ الجدول الآتى بعناية لتتفهم خياراتك على نحو أفضل،



**نوعيات الوظائف الوتحدة****التعليم المطلوب****العائد الهادي****مستوى المهارة**

محاسب قانوني، مبرمج
كمبيوتر متقدم، محام،
مهندس معماري، مدير
تنفيذ، أستاذ جامعي،
مهندس، طبيب بشري، طبيب
أسنان، مقاول ناجح.

المدرسة الثانوية (مطلوبة).
الدرجة الجامعية الأولى
(مطلوبة عادة).
درجة الماجستير (مطلوبة عادة)
درجة الدكتوراه
(مطلوبة غالباً)

عائد كبير - مستوى
معيشي مرتفع

وظائف احترافية

مبرمج كمبيوتر، ضابط
شرطة، ميكانيكي، فني
كهرباء، مزارع، محلل مالي،
سمسار عقارات، معلم
مدرسي، ممرضة معتمدة.

المدرسة الثانوية (مطلوبة)
الدرجة الجامعية الأولى
(مطلوبة عادة)
درجة الماجستير (مطلوبة
أحياناً)

عائد جيد - مستوى
معيشي متوسط

وظائف تحتاج إلى
مهارة

نجار، ميكانيكي سيارات،
عامل في مصنع، مشرف
متجر، سائق شاحنة، مساعد
إداري، مندوب تأمين، بائع
سيارات، جندي.

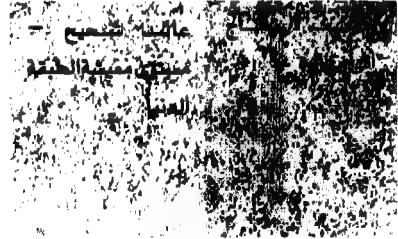
المدرسة الثانوية (مطلوبة)
(عادة)
الدرجة الجامعية الأولى
(مطلوبة أحياناً)

عائد بسيط - مستوى
معيشة الطبقتين
الوسطى والدنيا

وظائف تحتاج إلى
مهارة متوسطة

موظف في محل تجزئة، عامل
في مطعم أغذية سريعة،
عامل بالأجرة، عامل بناء،
حارس، عامل زراعي، حارس
أمن، أغلب وظائف غير
المتفرغين.

المدرسة الثانوية
(مطلوبة أحياناً)



ولأكون واضحاً، فهما كان دخل الفرد ونوعية الوظيفة التي يعمل بها، فإن هذا لا يضيف شيئاً إلى قيمته فلا يوجد عمل معيب، فالعمل مهم سواء كنت تعمل في وظيفة تدر دخلاً كبيراً مثل الطبيب أو تعمل في وظيفة شحيحة الدخل مثل ملاحظة متجر الخضراوات، وما أقصده هو أن التعليم الجيد يتيح أمامك خيارات متعددة، فقابلية من يعملون في وظائف بسيطة الدخل لم يختاروا هذه الوظائف بإرادتهم لكن هذا ما يرضه الواقع، فهم يأملون في وظيفة تدريجياً أفضل ولكن لا يستطيعون الحصول عليها لعدم توافر المهارات اللازمة لديهم.

تقصي الشخصية

لمساعدتك على اكتشاف شخصيتك على نحو أفضل، جرب تدريب "متقصي الشخصية" * الموجود في الصفحات التالية.

أضواء
الشفقة

١ ما هي الأمور التي
أبرع فيها؟

متقنى
الشخصية

٢ ما هي الأمور التي أودعها أفضل من أغلب أقراني؟

٣ ما هي نقاط القوة لدى حبيبي أكثر
الناس معرفة بي؟

٤ من بين الوظائف المدرجة في هذه القائمة ما هي
أفضل ثلاث وظائف أنا بارع فيها؟

- | | |
|-------------------|------------------|
| طبيب نفسي | محاسب |
| ميرمج كمبيوتر | رجل مطافئ |
| ممرضة | متمهد |
| ميكانيكي | بائع |
| جراح | معالج متخصص |
| مزارع | طبيب |
| محام | مقاوول عام |
| مهندس معماري | سمسار عقارات |
| لاعب قوى محترف | كاتب |
| مضيف جوي | موسيقي |
| عالم فلك | ممثل / ممثلة |
| مدير تنفيذي | مطرب أوبرالي |
| أستاذ جامعي، معلم | طبيب بيطري |
| رجل شرطة | عالم حيوانات |
| مهندس | سياسي |
| عالم | مالك متجر |
| طبيب أسنان | سمسار في البورصة |
| عالم حفريات | طيار |
| إخصائي | مستشار |
| | غير ذلك |

الارض العاصفة

٥ ما هي الأمور التي أحب أن أقوم بها بهذا طفولتي؟

٦ ما هي الأشياء التي أستمتع بها أكثر من غيرها بالمدرسة؟ ("لا شيء" إجابة غير مطروحة.)

٧ إن لم يكن المال يمثل لي عقبة، ما الذي أتمنى أن أمضي وقتي فيه؟

٨ إن قدر لي ذات يوم أن أكون شهورا، ففي أي مجال أتمنى شهرتي؟

وجدتها



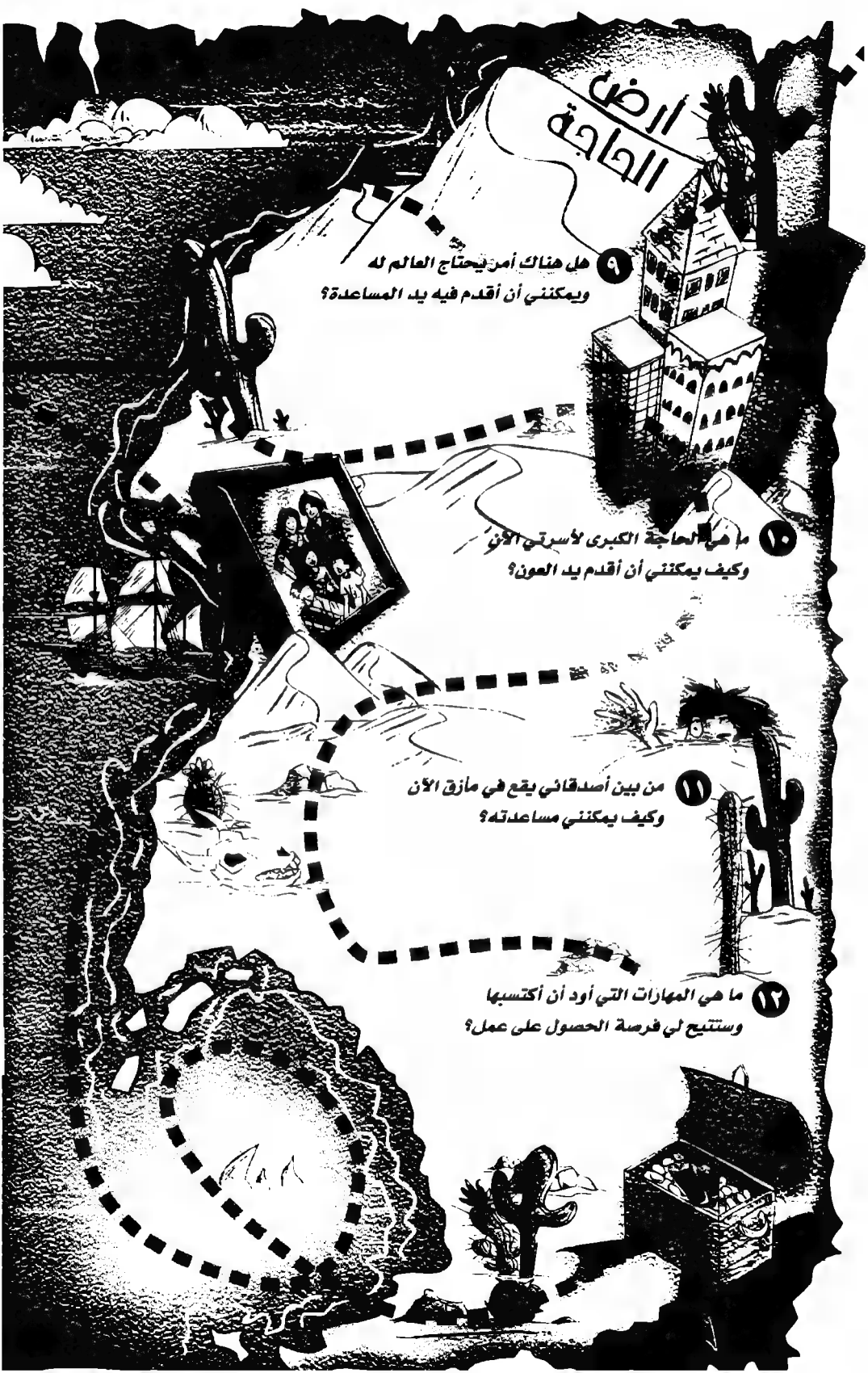
الارض الحاجة

٩ هل هناك أمر يحتاج العالم له
ويمكنني أن أقدم فيه يد المساعدة؟

١٠ ما هي الحاجة الكبرى لأسرتي الآن
وكيف يمكنني أن أقدم يد العون؟

١١ من بين أصدقائي يقع في مازق الآن
وكيف يمكنني مساعدته؟

١٢ ما هي المهارات التي أود أن أكتسبها
وستتيح لي فرصة الحصول على عمل؟



أرض الوعد

١٣ كيف يمكننا أن نؤمن بالرب
وأخدمهم على أكمل وجه؟

١٤ ما الذي يتطلبه مني نمط الحياة من حولي؟

١٥ هل هناك أمر ما شعرت دوماً بأنني ينبغي
أن أقوم به في حياتي، ولكنني تجاهلت
هذه الأفكار في الماضي؟ إن كان الأمر
كذلك، فما هو هذا الأمر؟

١٦ ما هو الأمر الذي سيشهد
سقوطي إن لم أنتبه له؟



الصبر يا عزيزي

إن كنت ما زلت في حيرة من أمرك حيال الوظيفة التي ترغب فيها عندما تكبر، فاسترخ ولا تتعجل الأمر. فليست مضطراً إلى تقرير مهنتك المستقبلية أو تخصصك أو أي شيء اليوم، فكل ما عليك هو ألا تغفل الأمر فحسب. وكن على وعي لما تعيشه بحق أو دون الأشياء التي تجد نفسك فيها ماهرًا. وعندما كنت أتحدث إلى بعض المراهقين في "سيول" بكوريا الجنوبية حول شخصياتهم سألتني فتاة، "ما العمل إن اختلف ما تحبه عما ينبغي عليك أن تقوم به؟" وكان هذا سؤالاً جيداً وأجبت عليها، "يأتي الضمير أولاً ثم الموهبة أو الشغف أو الحاجة وعليك أن تقولى حدسك اهتماماً خاصاً، وسيأتي إليك في صورة مشاعر نحو انطباعك وأفكار عابرة".

مارك بيت

البقرة المحفوظة



مهمتك في الحياة

ما إن تولد، حتى تولد معك مهمتك في الحياة، بمعنى آخر، أعتقد أن لكل منا غرضاً على هذه الأرض ومهمة خاصة يحتاج إلى القيام بها، ولكم يعجبني برنامج "أوبرا وينفري" الحوارى، عندما تصف ذلك. كن شجاعاً لتتبع ما يثير شغفك. وإن لم تعرف ما يثير شغفك، فلتدرك أن من أسباب خلقنا أن نسمى وراءه ونجده، فلن يأتي إليك عبر تصريح خاص أو عبر شجيرة محترقة. مهمتك في الحياة أن تجد مهمتك في الحياة ثم عليك أن تسير على المبدأ وتتشبث به وتعمل بجهد للاستمرار عليه.

كيف تعرف أنك تسير على الدرب السليم وأنك مع الشخص المناسب أو تمتهن المهنة الموافقة لميولك؟ سينتابك شعور بذلك مثلما يحدث عندما تكون مخطئاً بشأن هذه الأمور، ستشعر بذلك، فكل منا يسمع نداء داخلياً يدعو نحو الكمال، ولأن هذا النداء خاص بك وحدك مثل بصمات أصابعك، فلا يستطيع أحد أن يرشدك إليه.

اهتم بما يجعلك تشعر بتجدد النشاط والتواصل والتحفيز. ما الذي يثير شغفك؟ هل ما تحبه يمنحك شعوراً بالسعادة، حينئذ ستجاوز مرحلة النجاح وستنتصر.

واليوم تعد "أوبرا" واحدة من أكثر النساء شهرة في العالم، ولكنها لم تبدأ حياتها هكذا، فقد ولدت لتجد نفسها في أسرة فقيرة، فربتها جدتها وعانت من الإيذاء والتفرقة العنصرية البغيضة في نشأتها، ورغم كل ذلك آمنت في قرارة نفسها أن لديها شيئاً خاصاً ينبغي عليها أن تقدمه للآخرين ومع



مرور السنين سعت نحو بلورة شخصيتها بثقة حيث تساعد السيدات على أن يعيشن حياة أكثر سعادة واشباعاً.

وقد تقول، "أنا لست أوبرا". أتفق معك أنت لست أوبرا ولكنك تتمتع بصفات ومهارات فريدة لا يملكها غيرك، وحتما يوجد شيء خاص يمكنك القيام به في حياتك ولا يستطيعه أحد سواك، فثمة العديد من الطرق لخدمة الآخرين والمساهمة في الحياة، في المدرسة أو العمل أو داخل منزلك. وستجد أن كتابة تعهد شخصي أسلوباً رائعاً للتعبير عن شخصيتك. واليك تعهداً شخصياً كتبته طالبة بالمدرسة الثانوية في كوالالمبور، بماليزيا، تعبر فيه عما ترغب أن تكون عليه عندما تكبر وخطتها الدراسية للوصول لذلك الهدف.

بيان المهمة

لندن
أوكسفورد
كامبردج
بريطانيا
كاستل
قاعة ماليزية
جسر لندن
ساعة بيج بن
ميدان الطرف الأغر
برج
ذاكر باجتهاد

النجاح

القدرة الاستثنائية للعقل البشري:

طبقاً لبحث أجرى بجامعة كمبيريدج، لا يهم ترتيب الحروف في الكلمات فأهم شيء هو أن يكون الحرفان الأول والأخير في مكانهما الصحيح، ف رغم أن باقي الحروف باستثناء الأول والأخير ستكون غير مرئية إلا أنك ستستطيع قراءتها دون مشكلة. وهذا بسبب أن العقل البشري لا يقرأ كل حرف على حدة بل الكلمة ككل.

هذا شيء مذهش! فلطالما اعتقدت أن الهجاء أمر مهم!



إن عقلك إعجاز استثنائي فلا تبده. ومن خلال تطويع عقلك وتهذيبه بالتعليم، فأنت تتخذ قراراً من القرارات الستة الأكثر أهمية في حياتك، وأمل أن تختار الطريق القويم باستمرارك في المدرسة، بإذلا فيها قصارى جهدك، واستعد للدراسة بالجامعة والحصول على وظيفة مرموقة تركز على ما قدمت إلى هذه الدنيا من أجله.

وإن كنت تترنح نحو الطريق الخاطئ، فغير مسارك نحو الطريق القويم اليوم، وبطبيعة الحال ستعاني بعض الشد والجذب، ولكن من الأفضل أن تتأخر في سعيك قليلاً بدلاً من أن تغير مسارك على الإطلاق.



وتوضح "أليتشيا" من مدرسة "إلين إيست" الثانوية الأمر، "يمكنك تشبيه تعليمك بشبكة الأمان الموجودة في السيرك، فإن سقطت وأنت تقوم بإحدى الحركات الخطرة، فستوفر لك الشبكة الحماية".

وهذا هو القول الفصل، فبحصولك على قدر أكبر من التعليم، قد تفقد وظيفتك ولكن ستعثر على غيرها، فالأمان المهني لا يعني الحصول على وظيفة ثابتة، بل يعني أن تتوافر لديك القدرة على الحصول على وظيفة مرموقة في أي وقت وفي أي مكان لتوافر متطلبات الوظيفة لديك، وتعرف كيف تضيف قيمة جيدة للعمل، وعندئذ سينطبق عليك قول "نابليون ديناميت" لديك "مهارات خارقة".

عوامل جذب انتباه قادمة

هل يتعين عليك أن تتعامل مع فتيات وفتيان يتسمون بالوضاعة؟ ألا نضطر كلنا لذلك؟ انظر حولك، ستجد أن الآخرين يتجاوزون هذه المشكلة.



الخطوات العشر الميسرة

نبذة مختصرة عن الخطوات العشر الميسرة:

في نهاية كل فصل من الكتاب، أدرجت قائمة بعشر خطوات ميسرة وهي خطوات صغيرة ويسيرة يمكنك اتباعها على الفور لمساعدتك على تطبيق ما قرأته في هذا الفصل، جربها كلها أو ما يتناسب معك. وإن أردت معرفة المزيد حول أصل الخطوات العشر الميسرة، فشاهد فيلم *What About Bob?* بطولة "بيل موراي" إنه فيلم رائع.

١. إن كنت تخطط للتسرب من المدرسة الثانوية، فقم بإعداد نفسك للمستقبل بتكرار عبارة "أتطلع للحصول على وظيفة ذات دخل شحيح لبقية حياتي" كل يوم بصوت عالٍ.

٢. اكتب ثلاث فوائد للحصول على شهادة المدرسة الثانوية والالتحاق بالجامعة.



٣. نم ثمانى أو تسع ساعات متواصلة في إحدى ليالى هذا الأسبوع، ولتر في اليوم التالي كم ستشعر بالتحسن في أدائك في المدرسة.

٤. جرب أن تقضى أسبوعاً بعيداً عن مضيق الوقت الذى تجلس أمام شاشته بالساعات، عش سبعة أيام بدون تلفاز وأفلام أو كمبيوتر أو ألعاب الفيديو أو ما إلى ذلك ولتر مقدار الوقت الذى وفرته. ولكن يسمح باستخدام الكمبيوتر لأغراض المذاكرة.



٥. إن قدر لك أن تزور مكاناً ما في العالم، فأين سيكون هذا المكان؟ فكر بسرعة لصياغة أفكار حول كيفية ذهابك إلى هناك يوماً ما.





٦. إن حدث وعرض أحد معلميك تكليفاً يضيف درجات فلتقم به.
٧. تغلب على عادتك وأقم علاقة جيدة مع أحد معلميك.
- قل مرحباً، اطرح أسئلة، كن ودوداً معه، امدحه وأثن عليه.
٨. أعد لنفسك نظاماً خاصاً لعمل الواجب المدرسي وضعه كأولوية، وخصص ساعات معينة كل يوم للمذاكرة.

اليوم - أوقات المذاكرة

السبت
الأحد
الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة

٩. فكر في شخص تعرفه يعمل في وظيفة ترغب في أن تعمل بها يوماً ما، اسأله عما ينبغي عليك عمله لكي تحذو حذوه يوماً ما.
١٠. ما هو الفرع الذي تحب بحق أن تتعلم الكثير والكثير عنه؟

كيف ستتعلم الكثير عن هذا الفرع؟

الكتب والمجلات التي سأقرأها

المواقع الإلكترونية التي سأفحصها

الناس الذين سأحدث معهم

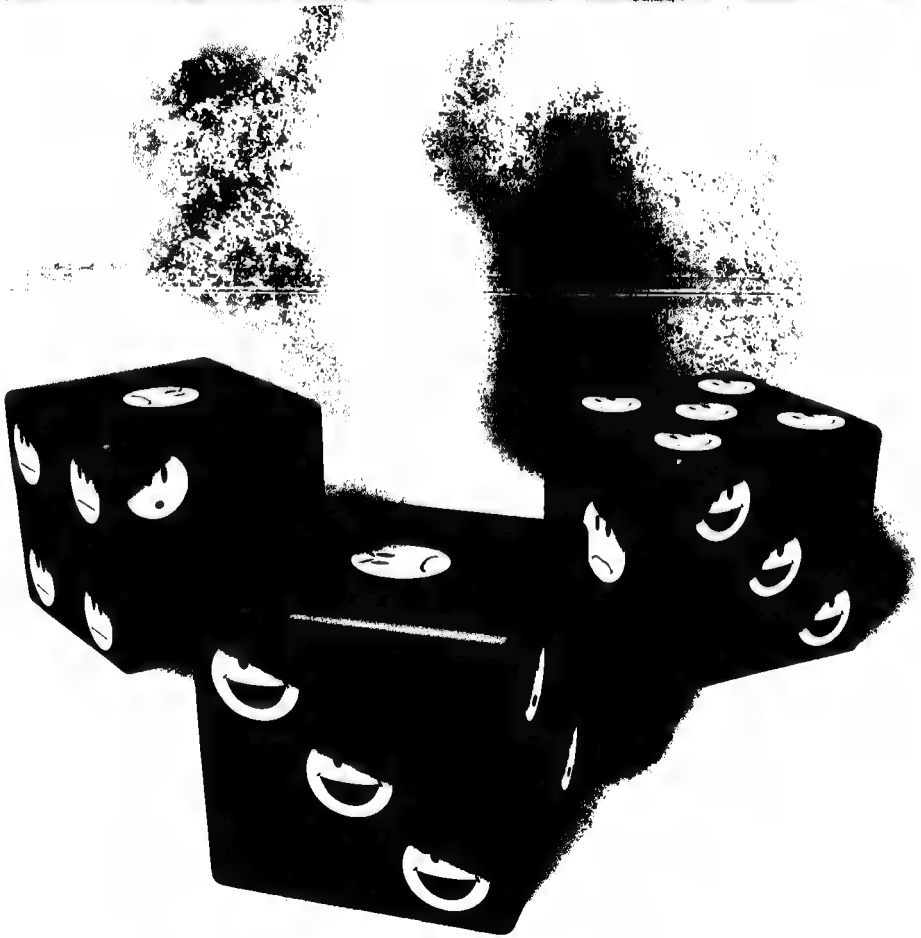
الفصول المدرسية التي سأحضرها،

الاماكن التي سأزورها،





الأصدقاء



رغم كونهم مصدراً للمتعة..
إلا أن الأمر قد يتقلب إلى الضد.

أهم عشرة أمور

ينبغي عليك معرفتها
حول الأصدقاء ...





**لا تفرض نفسك على، فلن أتبعك
لا تحاول أن تحذو حذوي، فلن أوصلك لشيء
ما عليك سوى أن تسير بجانبى ونكون مجرد صديقين**

— أنبرت كاماس، مؤلف

طيلة حياتي لم ألتزم أحداً سوى مرة واحدة فقط فقد كلمت واحداً من أفضل أصدقائي.
كنت في الصف الثاني وكنت ألعب كرة القدم أنا وزميل ضد زميلين آخرين فاحتدم الحوار بيني وبين
صديقي "كلار" حول قواعد اللعبة، ففقدت أعصابي وطرحته أرضاً وكلمته في عينه مباشرة.
صدمت لما أقدمت عليه لتوى، وقفزت من مكاني وغادرت المكان مسرعاً تاركة "كلار" يصرخ من
الألم.

على الرغم من أن عين "كلار" تورمت لما يقرب من أسبوعين إلا أنني شعرت بالامتنان له لأنه
سامحني وسمح لصداقتنا بالاستمرار، تلك الصداقة التي استمرت حتى يومنا هذا.
لا يوجد أفضل من العثور على الصديق الصدوق، شخص تجد شخصيتك منعكسة فيه تماماً، ويقول
أحد المراهقين الفاهمين، الأصدقاء هم من يرفعنا، ومرة أخرى أحياناً ما ينقلب الأصدقاء عليك
ويوشون بأسرارك أو يسببون لك ضيقاً لدرجة أنك ستريغ في أن تلطمهم.

لذا دعونا الآن نتحدث حول الأصدقاء قرارنا الحصري القادم

من الذي ستختاره كصديق وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟ بمقدورك أن تسلك الطريق
القويم باقتناك أصدقاء يضيئون إليك ويكونون الأصدقاء الذين يقاومون ضغوط الأقران، أو يمكنك
أيضاً اختيار الأصدقاء الذين سيجذبونك نحو القاع وستكون صديقاً تنقلبك الأهواء وتستسلم لضغوط
الأقران. وشأنه شأن قرار التعليم، فإن قرار اختيار الأصدقاء ليس
قراراً عادياً، وإنما هو سلسلة من القرارات التي تتخذها مرات ومرات
على مر السنوات.





استفتاء الأصدقاء *

قبل المضي قدماً في الكتاب، أجر هذا الاستفتاء البسيط.

نعم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. لدى على الأقل صديق صدوق واحد أو أكثر.
٥	٤	٣	٢	١	٢. أبذل جهداً للتعرف على أناس جدد وتكوين صداقات جديدة.
٥	٤	٣	٢	١	٣. للأصدقاء الذين أخرج معهم تأثير إيجابي على.
٥	٤	٣	٢	١	٤. لي علاقة بالجميع ولكنني لا أنتمي لمجموعة أصدقاء بعينها.
٥	٤	٣	٢	١	٥. لا أصدر أحكاماً على الآخرين حتى أعرفهم.
٥	٤	٣	٢	١	٦. أخلص لأصدقائي ولا أتحدث عنهم في غيابهم.
٥	٤	٣	٢	١	٧. أسارع بالعفو عن أصدقائي حين يرتكبون أخطاءً.
٥	٤	٣	٢	١	٨. أنا مستمع جيد ولا أنصب نفسي رئيساً على المناقشات.
٥	٤	٣	٢	١	٩. أعامل الجميع بلطف وكياسة وليس أصدقائي فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. أنا قادر على مقاومة ضغوط الأقران وأن تكون لي شخصيتي المستقلة.

المجموع

اجمع درجاتك لتري ما أنت عليه :

أنت تسلك الطريق القويم، فواظب عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه نحو الطريق القويم.



أنت في الطريق الخاطئ، اقرأ هذا الفصل بعناية.



ستعجب بهذا الفصل وعنوان القسم الأول منه، تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً وهو يتناول الأصدقاء المتقلبين مثل الفتيات المتبخرات والمتمردين والمنافسات والتبارى بين الأصدقاء، ولم ينبغى علينا أن نجعل حياتنا مركزة على صديق بعينه. وفي قسم كيف تكون صداقات ولكن صديقاً جيداً سنكتشف معاً أساسيات تكوين الصداقات وفي النهاية، قسم ضغوط الأقران وفيه سنلقى نظرة على كيفية مقاومة ضغوط الأقران السلبية وصياغة منظومة دعم إيجابية.

تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً

أنت، أنت لست شقراء!



عاجلاً أو آجلاً سنكتشف «معادن الأصدقاء»، أي ما نوعية الأصدقاء التي هم عليها، وقد قصت لي «ماديسون»، كيف انقلبت عليها صديقتها التي عرفتها ثلاث سنوات عندما لاحظت أن الجميع في المدرسة يهتمون بها ويثنون على موهبتها في الكتابة مقارنة بجميع من معها في المدرسة.

في عامنا الثاني في المدرسة تعرفت على صديقتي "شاري"، وتوطدت العلاقة بيننا، ولقد كنت أعاملها كأنها أختي تماماً، ولم أكن أعرف أنها تضمّر لي كل الحقد والكراهية لتفوق في الدراسة وتأخرها فيها، ولكن بدأت معالم الحقد تتضح لديها أكثر عندما أعلنت المدرسة فوزي بجائزة التفوق، فبدأت شاري في معاملتي بطريقة سيئة وأكثر وقاحة، وأخذت تطلق شائعات تسيء إلى سمعتي.

ولقد هدأني والدي، وتكلم مع ناظر المدرسة الذي حذر "شاري" من التعرض لي، ولكن هذا زاد الموقف اشتعالاً.

ولقد ذهبت إلى المدرسة في اليوم التالي لأجد أن "شاري" قد كتبت كلمة بذيئة على خزانتي فأصابني ذلك بارتباك شديد واضطرت إلى تقوية حصتي لمسح الكلمة.

ثم كان على بعد ذلك أن أقرر ما إن كنت سأدع "شاري" تقسد علىّ عامي الثاني في المدرسة وتتسبب في رسوبي أم لا! علمني والدي أن أتحمّل مسؤولية حياتي مهما حدث، لذا قررت ألا أدع "شاري" تحدد كيفية شعوري تجاه ذاتي، فتوليت مقاليد الأمر وتجاهلتها تماماً، وسرعان ما انصرف عني عندما أحسّت بأنه لا أحد يصدق شائعاتها، وبدأت صديقاتي الأخريات بالابتعاد عنها.

وفي النهاية اعتذرت "شاري" عما حدث بيننا، فسامحتها وعدنا للتعامل الودود مع بعضنا البعض ولكن بالطبع ذهبت الثقة من صداقتنا، ولم تعد علاقتنا مثلما كانت من قبل.

«خلت يوم اكتشفت صديقة بيتالي لون شعرها الحقيقي»

هل تبدو لك قصة «ماديسون، مألوفة؟

مر كل من أعرفهم تقريباً بتجربة ظهر فيها المعدن الحقيقي لصديق اعتقد أنه صديقه الصدوق، ولكنه غدر به، فإن حدث معك هذا الأمر من قبل، فلا تنزعج فقد حدث مع كثير غيرك أيضاً.
قارن قلبك «شاري»، في القصة أعلاه بثبات «كيرتيس» و«اكر»، في هذه القصة أدناه.

عندما كنت صغيراً، كان من العسير على تكوين صداقات، فإن لم يتجاهلني من حولي، كانوا يتحرشون بي، وقد تمنيت دوماً أن أكون معروفاً وكان من يتحدثون معي هم الذين ينظر إليهم كدخلاء، مثلي تماماً واعتقد الجميع أننا غريبو الأطوار.

وكطالب في الصف الثاني، زادت قدرتي على ممارسة ألعاب القوى وبدأت أحصل على بعض الشهرة الطفيفة، وانضمت إلى فريق كرة القدم الممثل للمدرسة للمرة الأولى في حياتي، وبدأ لي حينها أن حلمي بأن يتقبلني الآخرون قد تحقق في النهاية. وفي يوم المباراة ارتدى اللاعبون زيهم وتجمعوا مع بعضهم ففي أول يوم ألعب معهم كان على اتخاذ قرار حاسم وقت الغداء، كنت قد انتهيت لتوي من ملء طبقي بالطعام عندما رأيت لاعبي فريق كرة القدم جالسين مع بعضهم، ولوح لي بعض ممن أعرفهم منهم لكي أنضم إلى طاولتهم.





ما إن بدأت في الاتجاه بطبقتي نحوهم، وقع بصري على أصدقائي القدامى الجالسين إلى طاولتهم، وكانت هذه اللحظة من أطول اللحظات في حياتي، فقد عصفت بذهني كل الأفكار، حينها أدركت من الذي يمثل لي المعنى الأكبر في حياتي، فأنجحت صوب الطاولة المتواضعة لأنضم إلى أصدقائي الذين كانوا دوماً معي، وبعد هذا الموقف عاملني بعض أفراد فريق كرة القدم بشكل مختلف، أعلم أنني قوت الكثير من الأنشطة التي كان يمكن أن أقوم بها مع زملائي المشهورين في فريق كرة القدم بالمدرسة، ولكن في النهاية استحق الأمر ما أقدمت عليه؛ لأن في هذا اليوم تبلورت شخصيتي واكتسبت ثقلًا.

هل تحب أن يكون "كيرتيس" صديقك؟ فقد أثبت أن معدنه نفيس، ففي لحظة صدق مع الذات، أدرك أن أصدقاءه القدامى سيكونون دوماً موجودين لمساعدته حتى إن لم يتمتع بمهارات في ألعاب القوى، أمل أن تتواثر لي تلك الشجاعة لكي أكون مثل "كيرتيس".

ويبدو أن التعامل مع الأصدقاء المتقبلين أو متضاربي الشخصيات أصبح تحدياً شامخاً في إطار الصداقات مع الآخرين، من بين ما تنطوي عليه الصداقة من أحداث، التغلب على لعبة الشهرة وتحمل ما يقوم به الأصدقاء من أعمال غريبة والتعامل مع الشائعات والمتمردين، والمعاناة من المقارنات والتنافس.

وخلال هذا القسم سنتناول كل أمر من الأمور التي تنطوي عليها الصداقات كما ستكون هناك بعض نصائح للتغلب على هذه الأمور، استخدمه كوسائل تذكير إليك أولاً.

**اختر الأصدقاء الموثوق بهم المعجبين بك لشخصك،
وليس المتقبلين المعجبين بها لديك من أهوار زائلة.**



ما الذي تركز عليه؟

كيف يمكنك ألا تتورط مع الأصدقاء غير مستقرى الشخصية؟ مفتاح حل هذه المشكلة يكمن في ألا تجعل حياتك مرتكزة على الأصدقاء، فمركز حياتك هو الشيء الأكثر أهمية لك، ومهما كان ما ستضعه في مركز حياتك، فسينطبع على نموذجك الفكري أو سيكون النظرة التي تضعها على عينيك لتري العالم من خلالها.



هناك العشرات من الأشياء التي يمكن أن تركز عليها حياة المراهقين، ولكن أكثرها ذيوماً، الرفقاء والرفيقات في الرياضة والشهرة وبالمطبع الأصدقاء فقد تبدو فكرة حسنة أن تجعل أصدقاءك هم المحور الذي تركز عليه حياتك، ولكن في الواقع الأمر ليس الأمر كذلك، لماذا؟ لأن الأصدقاء غير كاملين ومتقلبون وتتأصل فيهم النقص البشرية.

فينتقلون من مكانة لمكانة ويتغيرون من حال إلى حال، وأحياناً قد ينقلبون عليك، فإن جعلت حياتك تركز على الأصدقاء فقد يجذبك الأمر نحو القاع، وستعتمد حياتك العاطفية على عدد أصدقائك وعلى مدى معاملتهم لك مؤخراً، وستستسلم إلى ضغوط الأقران أو ستسمح لأصدقائك بالتدخل في الشؤون الخاصة بك وبأسرتك.

لن يوجب الحال أحداً عندما تجد صديقاً لديه حب الامتلاك ويريدك ألا تتعامل مع أحد غيره، ولكن هذا هو ما يحدث عندما تضع الأصدقاء في بؤرة حياتك، فإن أردت أن تفقد أصدقاءك، فضعهم في بؤرة حياتك، ويوضح "بول جونز"، وهو مراقب من اسكتلندا، هذا الموضوع بقوله،

"ينبغي عليك أن تتفاعل مع أصدقائك دوماً، ولكن لا تتعلق بهم، فستحد أصدقائك من حوك إن كانوا يستحقون أن يكونوا أصدقاءك".

فإن لم يكن الأصدقاء يشكلون معارف جيدين، فما الذي يقوم بذلك؟ إنها المبادئ، هذه القوانين الفطرية المجربة عبر الزمن والتي لا تزول أبداً مثل الأمانة والاحترام والمسئولية. وعلى عكس الأصدقاء فإن المبادئ لا تفضل أبداً فالمبادئ لا تتناقل الإشاعات ولا تتقلب عليك، فهي لن تنهض وتتركك وحيداً.

واليك أجمل ما في الأمر برمته، ضع المبادئ في بؤرة حياتك وستجد أن كل شيء آخر اتخذ مكانه السليم، بما في ذلك الأصدقاء فمن خلال وضعك المبادئ في المرتبة الأولى، فأنت بذلك تكون فعلياً صداقات أكثر وتصبح أنت صديقاً صالحاً. يا له من موقف ساخر! أليس كذلك؟ وذلك لأن أمانك الشخصي لن يتأتى من خارجك، بل من داخلك، وستكون مستقراً ويحب كل شخص أن يخرج ويتنزه مع شخص ذي شخصية مستقرة.

**حاول تكوين صداقات كثيرة
قدر استطاعتك، ولكن لا
تضع أصدقائك في بؤرة حياتك.**



النهر كله يتعلق بالشعبية!

عندما تسمع كلمة "مشهور"، فما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ هل تكتبها أم هل يؤثر عليك التفكير فيها لدرجة أنك تريد أن تقفز حسناً، فالشهرة مثل غيرها من الأمور، لها جوانبها الحسنة وجوانبها السيئة.



ففى الجانب المظلم من الموضوع، ستجد أن كلمة "مشهور" ترتبط بأناس مكبرين ومفرورين ومزعجين، ويظنون أنفسهم أفضل من أى شخص آخر.

فأنت تعرفهم، فهم هؤلاء الشباب حسنو الطلعة الذين يتحدثون أفضل الحديث ويرتدون أفضل الثياب، وعلى الرغم من اعتقادهم أن الجميع يعشقهم، فهم مكروهون من الجميع، لذا ستجدهم فى الواقع مشهورين فى دائرة ضيقة تضمهم هم أنفسهم، فقد أصبحت الشهرة بؤرة حياتهم.

ويذكرنى هذا القول بالمقطوعة الموسيقية "wicked" حيث تقوم "جليندا" المشعوذة المفرورة، بمحاولة تدريب صديقتها الجديدة "الغايا" على كيف يمكن لها أن تصبح مشهورة مثلاً.

«ذو شعبية !
سوف تصبح ذا شعبية !
سوف أعلمك الميك المناسبة
عندما تتحدث مع الهبة.
وبعض الرسائل اللائنة للمعاكسة والمرح
سوف أريك ما ذا ترتدى
وكيف تهنئ شعرك
وكلك ما يهم بالفعل
لكى تكون ذا شعبية".

وثمة جانب حسن أيضاً، ونحن جميعاً نعرف أناساً محبوبين جداً وموضع احترام من الجميع؛ لأنهم فى الأصل أناس مهذبون، فهم ودودون لكل شخص.

فلن تجدهم مكبرين، وكثيراً ما يعملون بجهد للتفوق فى شأن ما، وصديقى "ديوان" أحد هؤلاء، فقد انتخبه جميع الفتيان فى مدرستى الثانوية كـ "أكثر الشباب" وسامة، كان رياضياً لا يشق له غبار، رغم ذلك كان أيضاً لطيفاً مع الجميع واكتسب شعبية بالمعنى الإيجابى للكلمة، ولأكن واضحاً، الشعبية ليست بالأمر السهئ، فهى تتحول إلى الضد فقط عندما يبدأ من يتمتع بها فى التفكير أنه أحسن من أى شخص آخر.

ولكن ماذا ستفعل إن كنت شخصاً جيداً ولكنك لست مشهوراً؟ لا تقلق حيال ذلك، فلا تضع الشعبية فى بؤرة حياتك أو تحاول أن تكون مشهوراً من أجل الشهرة فحسب.

فلن يفلح الأمر على هذا النحو، وعوضاً عن ذلك، كن فى أفضل صورك فحسب، فإن ركزت انتباهك على ذلك فسترى أشياء سارة تحدث فإن أتنك الشعبية، فليكن وإن لم تأت، فليكن أيضاً.

ومع ذلك فالشعبية أمر ثانوى مقارنة بفحوى الذات، فالشعبية تعتمد على تلك المظاهر الخارجية التى يراها الناس وتجعلهم ينظرون بإعجاب نحو مالكها، الصيت والثروة والجمال والعضلات.

ولا تضير هذه الأمور فى أى شيء ولكن كل ما فى الأمر أن هذه الأشياء ليست على درجة كبيرة من الأهمية ومصيرها الزوال.

وفى المقابل، فحوى الذات ليس ما تراه فى الخارج، بل ما يكمن فى الداخل، فهى شخصيتك بحق، وهى سرمدية لا تزوال.

وعلاوة على ذلك بدأ مفهوم "الشعبية" فى الانقراض، حيث اعتاد الجميع على أن التعريف الوحيد لكلمة "رائع" هو أن يكون الموصوف بها لاعياً قوياً أو قائدة مشجعات فريق المدرسة، ولكن لم يعد الأمر كذلك فبفضل تعدد الأنشطة الإضافية على المناهج لم يعد واضحاً من المشهور، فهناك العديد من الطرق لكى يطلق عليك الآخرون "رائعاً".



«مارك بيت»

بقرة محظوظة



توقف عن محاولتك لتكون مشهوراً، فما عليك سوى
أن تكون نفسك، كن لطيفاً مع الآخرين وسترى العاقبة
الحسنة لذلك.



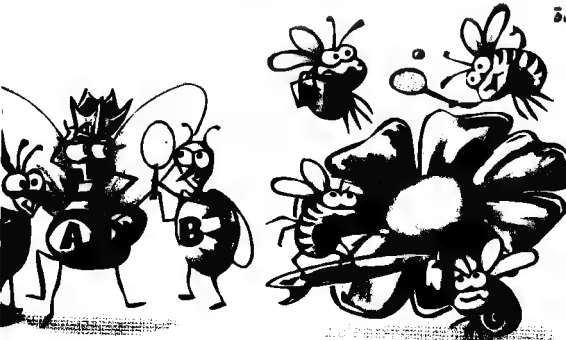
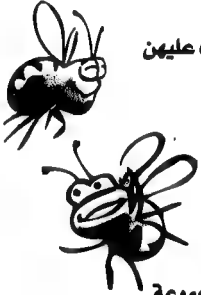
فتيات ألفا، فتيات بيتا، فتيات جاما

في مقالة ممتازة بمجلة النيوزويك تحلل "سوزانا ميدوز" كتاب "Queen Bees & Wannabes" وهو كتاب تتناول فيه مؤلفته "روزاليند دايزمان" الشعبية أو الشهرة والوصول إليها. وتتناول ثلاث مجموعات من فتيات المدارس الثانوية أجريت عليهن دراسة، وأطلقت عليهن فتيات ألفا وفتيات بيتا ومجموعة فتيات محجوبات عن الضوء هن فتيات جاما. وبالمناسبة ألفا وبيتا وجاما هي أسماء أول ثلاثة حروف من الحروف الهجائية اليونانية. وفتيات ألفا مثل ملكات النحل، أولئك الفتيات اللاتي تعني لهن الشعبية كل شيء، حيث تحمي ملكات النحل زمراتها مهما كلفها الأمر وسيسحقن أي شخص يحاول أن يهدد عروشهن، وتعرف فتيات بيتا بالوصيفات هن يبذلن قصارى جهدهن لتكوين علاقة جيدة مع الملكات.

افتتنت ملكات النحل والوصيفات بإغراء الشعبية والتعلق بها، فهن لا يدركن أن هناك مجموعة أخرى من الفتيات أفضل منهن، تطلق عليهن "دايزمان" "فتيات جاما"، فتيات لا يتمتعن بقدر كبير من الشهرة. ولكنهن حتماً فائزات، فهن على النقيض تماماً، فهن فتيات لا يحاولن تلوين أنفسهن ولن تجدهن متبرجات ويحببن أحياءهن ويتسمن بالذكاء، وينظرن إلى الشعبية على أنها أمر يفالي الناس فيه. وتلقى المقالة الضوء على فتيات من مدرسة "فالالا" الثانوية في كاليفورنيا، واللاتي لا يتهاقن على

الحفلات فهن منشغلات بكتابة أحد الأعمدة في صحيفة المدرسة أو ممارسة رياضة ركوب الأمواج أو الفروسية.

وتوضح رينا كوك إحدى فتيات جاما هذا الموضوع قائلة، لكي أكون مشهورة على أن أرتدى ملابس معينة وأتصرف على نحو مبتذل وأرتاد الحفلات وأدخن السجائر والكحوليات.





إنه لأمر يحط من قدرى إن أقدمت عليه، وبدلاً من ذلك، تشترك فتيات جاما فى العديد من الأنشطة بالمدرسة ودار العبادة وغيرهما من الأنشطة الاجتماعية، ويمارسن الرياضات التنافسية. وكثيراً ما يحاول البعض مضايقة، فتيات جاما أو السخرية منهن، لذا فهن يتمتعن بالاستقلالية والثقة بالنفس فلهن قيم عظيمة ويستمتعن بوجودهن مع أسرهن وقد قررن ألا يخاطرن فى علاقات محرمة قبل الزواج.



فعلى فتيات ألفا وفتيات بيتا أن يأخذن حذرهن! فقد وصلت فتيات جاما (عذرا يا فتيان، فهذه النصيحة خاصة بالفتيات).

إن أعياك أن تكونى ملكة النحل أو الوصيفة، فلتكونى فتاة جاما.



المراوغات والسقطات ونقاط الضعف

مثلما أنت تفعل بالضبط، يحاول أصدقاؤك أن يكتشفوا من هم وما هو الغرض من وراء الحياة فيغيرون آراءهم وتحدث لهم انتصارات وانكسارات ويرتكبون أخطاء، وأحياناً ما يتحدثون عنك فى غيابك بحسن نية، أو تكون لديهم القليل من الغيرة، وعلى الرغم من أنه ينبغي عليك ألا تخرج مع الأصدقاء المعروف عنهم ارتكابهم أفعالاً مشينة على الدوام أو يقدمون على تصرفات حمقاء طيلة الوقت. فإنه ينبغي عليك أن تتحمل وتتسامح مع نقاط الضعف لدى أصدقائك، وألا تغالى فى رد فعلك للهفوات الصغيرة التى يرتكبونها.

اصفح عن مرواغاتهم وسقطاتهم ونقاط ضعفهم واضطراباتهم البسيطة مثلما تأمل أن يسامحوك. ويود "كيفين" أن يعرض علينا هذه القصة.

ذات يوم قبل تدريب كرة السلة، تركت مشروبى على مقعدى فى المدرج لأذهب إلى المرحاض، وعندما عدت وارتشفت رشفة كبيرة من شرابى، بدأ الجميع فى الضحك على نحو هستيرى واكتشفت أن أحدهم قد بصق فى شرابى، ولكن بدلاً من أن تتورثرتى أمام الجميع، ضغطت على زر "توقف" فى عقلى، فقد كنت قرأت لتوى العادات السبع.

فكرر فى ذهنى أنه ينبغي على أن أتخذ قراراً عملياً وفعالاً ولا أتخذ رد فعل مبالغاً فيه.

بعد برهة من الوقت، ذهبت إلى الشخص الذى بصق فى شرابى وسألته، لم فعلت ذلك؟ فسويت الأمر واعتذرتلى، وسامحته لأنه كان صديقى، ورجعت إلى المنزل مساءً، وأنا أشعر بالرضا عن نفسى لأننى اتخذت قراراً لتسوية الأمور وحافظت على صداقتنا، فأحياناً ■ ألاحظ لدى أصدقائى حالات من الانكسارات والانتصارات الطبيعية. وأفضل ما يمكنك عمله هو ألا تغالى فى رد فعلك بل تعفو وتنسى.

وقد اتبع "كيفين" المثل القائل،

**"يعرف الأحق بلغوه وكثرة كلامه.
ويعرف الحكير بإهساكه عن الكلام
حتى يحين وقت الكلام".**

هناك فرصة للعفو عن أصدقائك عندما يرتكبون خطأ ما، وهناك أيضاً وقت تحتاج فيه لوضع حد لبعض الأفاعيل، فلتر ماذا فعلت "كريستين".
تعددت الأفاعيل السخيفة التي يرتكبها صديقي "مايكل" معي، ففي إحدى المرات خبأ ملابس الرياضة فاضطرت إلى ارتداء قميص قطنى طويل وإلى المشى ما يقرب من ميل إلى منزلى.
وفى أحيان أخرى اعتاد "مايكل" أن يصطحبني إلى حفلات تقام فى أعالي الوادى الضيق حيث تقدم هناك عيوات الشراب مع أنه يعرف أنني لا أتناول الشراب، وكان يرفض اصطحابي للمنزل وبالطبع كنت أسقط على الأرض، ثم بعد كل ذلك يتصل ويمتدز ويعد بأنه لن يقدم على هذه الأفاعيل مرة أخرى ونبدأ من جديد.
يبدو أن "كريستين" تحتاج إلى تغيير أصدقائها، وينبغى عليك ذلك إن كان لديك صديق يستفلك أو يجذبك نحو القاع باستمرار، ولكن هناك فرقاً شاسعاً بين هذا الموقف وبين الاهتمام المضطرب بكل شاردة، أو كما كتبت "ريتشارد كارلسون"، لا تكثرت بصفاخر الأمور.

**سارع بالعفو عن الأخطاء الصغيرة التى يرتكبها أصدقاؤك
كما تأمل أن يعفو أصدقاؤك عن أخطائك.**



الفتيات المتهذبات والشائعات والمتهردون

يمارس بعض الأولاد البلطجة عن طريق التهديد أو دفع شخص ما نحو خزانته، وتمارس الفتيات البلطجة فى أشكال أكثر مكرراً من خلال الفيبة والشائعات واستثناء البعض من المجموع وإطلاق الأسماء والثرثرة وتغيير الأصدقاء باستمرار، سعياً منهن وراء أحداث الألم بالضحايا المستهذهين. ولهذا ابتكرت مصطلح "الفتيات المتهذبات".
والثرثرة أمر بشع للغاية فحدث أنه رأت والدته "لاسي" أنه ينبغى على "لاسي" أن تجرب الدراسة بالمنزل. لذا قامت بسحب أوراقها من المدرسة الإعدادية التى كانت تذهب إليها ولم ينقض وقت طويل حتى بدأت إحدى زميلات "لاسي" فى الفصل فى نشر شائعات أن "لاسي" تم طردها من المدرسة لأنها أقدمت على فعل مستقبج، وانتشرت هذه الإشاعة كسريان النار فى الهشيم، وعندما وصلت إلى مسامع "لاسي" انهارت تماماً، وفى الواقع قد تحطم العصى والحجارة عظامك، ولكن خناجر وسيوف الكلمات ستمزقك ريباً. فيتنبى علينا أن نتعامل بحرص شديد عندما يأتى الأمر إلى سمعة شخص ما؛ فإن وصلت إلى مسامعك أن هناك أشخاصاً يثرثرون حولك، فهناك أمران يمكنك فعلهما،



بادئ ذي بدء، يمكنك مواجهة الأمر مباشرة، فبدلاً من أن تقوم أنت بدورك بالثرثرة حول الشخص الذى قام بالثرثرة حولك. فلتذهب مباشرة له وتقل له: "لقد سمعت أنك تتحدث عنى فى غيابى فسأقدر لك إن توقفت عن فعل ذلك، فأنا لست فى الواقع بهذا السوء الذى تظنه بى". كلمات موجعة، ولكنها كثيراً ما تؤتى مفعولاً، خاصة إن قلتها وأنت تسيطر على أعصابك، ومع ذلك كن حذراً، فبعض الأشخاص على درجة من السوء مما يؤدى إلى تفاقم الوضع إن واجهتهم مباشرة. ثانياً، تفاض عن الأمر فأحياناً يكون أفضل ما تقوم به حيال ذلك هو أن تتجاهل هذا الكلام فحسب وتمضى قدماً فى طريقك.

وتوضح لنا "كاتلين" كيف تعاملت مع الغيبة، "أنا قائدة قارعى الطبول فى الفرقة الموسيقية بمدرستى" وما زلت فى عامى قبل النهائى.

كثير من طلبة العام النهائى على درجة بالغة من سوء الخلق، فلقد وصل إلى سماعى كلام كثير عنى فى غيابى ولكننى تحريت ألا أتناول الموضوع بشكل مباشر، ومع ذلك استمروا فى التحدث عنى وكل ما فعلته أننى حافظت على علاقتى بهم فحسب.

ولربما تقرأ هذه القصة وتفكر، "مهلاً أنا نفس الشخص الذى تتحدث عنه، أنا هذا الشخص السيئ المتميز". إن كنت كذلك، فكن لطيفاً مع الآخرين من فضلك، فكثير من الأشخاص سريعو التأثر فقد أخبرتنى إحدى الأمهات أن ابنتها تعرضت لإيذاء كثير من هذا القبيل. وهى فى مدرستها الثانوية وما زالت تعاني من هذا الموضوع حتى الآن، رغم أنها تخرجت منذ عشر سنوات مضت وعلاوة على ذلك كتبت "جورج إليوت"، ما جدوى وجودنا فى هذه الحياة إن لم يجعل كل منا الحياة أيسر وأسهل للآخر؟



من أفضل الأفلام الكوميدية المفضلة لدى، فيلم قديم بعنوان، قصة العيد، وهو يدور حول فتى ضعيف يدعى "رالفى" وكان عليه أن يتعامل مع متنمر يدعى "سكوت فاركوس" وكان "رالفى" يتعرض للاضطهاد على يد "فاركوس". أعتقد أنه أبشع اسم سمعته فى حياتك.

واستمر هذا الحال لسنوات حتى جاء يوم فقد فيه "رالفى" أعصابه وطرح "فاركوس" أرضاً وضربه ضرباً مبرحاً، وأنا لا أنصح باستخدام العنف كوسيلة لحل المشكلات، ولكن الدفاع عن النفس لا يخضع لقواعد الزمان أو المكان.

ولنر كيف تعامل "براندون بيكهام" مع "فاركوس" الخاص به على طريقته الخاصة.

ما إن بدأت عامى قبل النهائى بالمدرسة الثانوية حتى تعرضت للتهديد والبلطجة والإيذاء البذىء، كنت ضئيل الحجم لذا لم يشكل المراك جزءاً من شخصيتى، وقد نصحتنى والدتى بألا ألتفت لما يحدث، وأخبرنى والدى ألا أنورط فى أى



عراك، باستثناء الدفاع عن النفس.

وفى أحد الأيام فى فصل اللياقة، كنت جالساً بصحبة صديقة لى وكل الطلاب فى انتظار المعلم، التقت عيناي فى نظرة خاطفة مع عيني طالب يجلس فى الجانب الآخر من المجموعة. وعلى الفور ثار هذا الطالب وبدأ فى التلطف نحوى بألفاظ نابية، علام تنظر أيها؟.. لم أرد عليه ونظرت فى اتجاه آخر، فأتى لى متقوماً بألفاظ نابية أكثر وجذبنى وأرادنى أن أقف وأتعارك معه. فنهضت ولكنى تحولت عنه وواصلت السير وفى هذه الأثناء نهض الجميع محاولين أن يستجئونا للعراك ولكنى واصلت السير فاتمنى مردداً بألفاظاً بدئية، ذات مغزى عنصري ويحاول التصنير من شأنى، اعتقدت أنه ربما يكون المعلم على وصول الآن.

ولكن لم يكن له أى أثر، فبدأ فى دفعى وقال لى أن ألثقت حتى يستطيع ضربى. وبعد عشر دقائق على هذا المنوال، شعرت أن الأمر تحول إلى دفاع عن النفس، وبينما هو يتبعنى بدأت فى تهدئة نفسى حتى اقترب منى بشكل كاف. فثبتت مفصل كوعى ودفعته للخلف فى اتجاه أنفه مباشرة، كان الأمر مفاجئاً وموجعاً فسقط على الأرض مصدوماً، وسالت الدماء أنهاراً من أنفه على يديه، فنظر لى بدهشة فجريت نحوه، وحاول أصدقاؤه من المتمترين جذبى. ولكن مع تدفق الأدرينالين فى عروقى، تخلصت من قميصى الذى كان بين أيديهم وهربت منهم ولم يصبنى سوء. لماذا غيرتسى هذه التجربة؟ لقد جعلتسى أدرك أننى قادر تماماً على الدفاع عن نفسى عند الحاجة، لذلك فقد زادت ثقتى بنفسى واحترمتنى زملائى الآخرون لوقوفى فى وجه أحد المتمترين، وقررت ألا أتقاضى عن الإيذاء بعد هذا الموقف.



إن كان البعض يثرثر بشأنك، أو أنك تتعرض للبلطجة فلتواجهه الهتتمر أو لتجد وسيلة للسهم فوق هذا الدهر.

الغیورون والتنافس

سرطان البحر مخلوق طريف، إن وضعته وسط مجموعة من سرطانات البحر فى "دلو" فلن يفادره أحدهم أبداً، لأنه بمجرد أن يبدأ أحدهم فى الخروج، فستجذبه السرطانات الأخرى إلى القاع الدلو. هل تشعر أن هذا الأمر يحدث معك؟ هل بمجرد أن يمضى شخص ما قدماً فى حياته يصاب الجميع بالفيرة ويبدأون فى جذبه إلى القاع؟

من الطبيعى أن تنظر فيمن حولك وتقارن ملابسك ومظهرك وقدراتك بملابس ومظهر وقدرات الآخرين، فمن الطبيعى فى البشر الرغبة فى التنافس والفوز والمضى قدماً.

من الطبيعى أن تشعر بالفيرة عندما ينتج صديقك، ولكن المشاعر الطبيعية ليست كلها حسنة، ففى الواقع التنافس مع أصدقائك أمر فى غاية الخطورة، لا تسى فهمى، فالتنافس أمر محمود فى شئون مثل، الرياضة والعمل، ولكن لا يوجد مكان لهذا فى الصداقات.

علاج الخروج من سباق التنافس والمقارنة المحموم هو اتباع العادة، فكر فى تحقيق المكسب لك وللآخرين، فهناك تفكير عقلانى ينادى بـ، "الحياة ليست حلبة سباق، أريد أن أحقق المكسب لى وأريد أن أحققه لك، فثمة فرص نجاح كثيرة ومتعددة للجميع".

وقد كتبت "لورا" عن الأثر السحرى لترك رذيلة التنافس.





عزيزى شون:

من العسير جداً أن أقنع عن العادات التى اكتسبتها طوال حياتى (سنة عشر عاماً) ومن الأمور الكبرى التى توقفت عنها ومحاولة التنافس مع تلك الفتاة فى المدرسة.

لقد كانت مفرورة للغاية (أسفة، لقد تعلمت هذه الكلمة وأعتقد أنها سيئة بعض الشيء) فهى تتضمن فى طياتها من المعانى، غير مهذبة، وقحة ولحوحة)، وهى تهتم بنفس الأمور التى أهتم أنا بها، لذا فكثيراً ما نحتك ببعضنا.

وفى الماضى جعلت كرهى لها متعتى فى مواقف معينة مثل: مسرحية المدرسة ومسابقات الخطابة.

وبمضى الوقت تحسنت كثيراً فى هذه الصداقة وسامحتها، وواصلت حياتى، واليوم فى مفكرتى اليومية ملاحظة لتذكيرى. الحياة ليست حلبة للصراع، أتدرى ما أشعر به الآن؟ لقد تحسنت كثيراً! أشعر كأننى تخلصت من حمل ثقيل كان جاثماً على صدرى.

معنى التفكير فى تحقيق المكسب لك وللآخرين ليس أن تستكين وتدع أصدقاءك يتفوقون عليك، أى أنك ستخسر بينما سيكسب الجميع، وهذا ليس بالاختيار الصحيح. فلتز أن كان ينطبق عليك كلام "سونيا"، وهى طالبة فى السادسة عشرة من عمرها، فى فصول المتفوقين.

أقوم بدور حمامة السلام مع أصرتى وأصدقائى ولقد اعتقدت دوماً أن هذه هى أسير طريقة للبعد عن المشكلات، وجدت نفسى لا أقول شيئاً لأنتى لا أرغب فى أن أجرح مشاعر أحدهم.

لم أود قط أن أبدأ منافسة إلا وجدت نفسى أسير نحو تحطيم ذاتى، أصبحت ممسحة أقدام، والكل يستغلنى، فالجميع سعاداء ولكنى لم أكن سعيدة ولا راضية عن نفسى، بل شعرت أننى سأنفجر عما قريب.

عندما يأتى الأمر إلى الصداقة، توقف عن التنافس مع أصدقائك ومقارنة نفسك بهم وابدأ فى التفكير لتحقيق المكسب لك ولهم.



لهذا لم تعد تخرج معنا ؟



كان صديقى الصديق فى المدرسة الابتدائية شخصاً يدعى "بول"، لم نفتقر عن بعضنا، مارسنا لعب التنس وكرة السلة والبيسبول والسباحة وكرة القدم فى نفس الفرق، وقضينا ليالى فى منزل كل منا، كنا مثلاً للصداقة بحق.

ما إن التحقنا بالمدرسة الثانوية، حتى سلك كل منا طريقاً مختلفاً، لم يتركنى "بول"، ولم أتركه، ولكن كلاً منا أصبحت له اهتمامات ومصالح مختلفة، فأتجه "بول" إلى كرة السلة بينما مارست أنا كرة القدم. بدأ كل منا فى الخروج مع أصدقاء مختلفين، ولكننا كنا نشعر دوماً بوجود رابطة قوية بيننا، كل ما فى الأمر أننا لم نعد نقول الكثير من الأمور لبعضنا البعض.



تنبه لحقيقة أنك وأصدقاؤك تتغيرون، وهذا أمر مقبول، فصديقك الصديق هذا العام قد لا يكون هو صديقك الصديق العام المقبل.

وخاصة عندما تنتقل من مدرسة إلى أخرى، مثل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية، هنمة فرق شاسع بين ترك أصدقائك وبين تكوين صداقات جديدة، ومصالحك قد تغيرت، لذا لا تشعر بالضيق عندما تشعر بفتور طبيعي في صداقتك مع صديق؛ لأن اهتماماتك أخذت إلى منح مختلفة.



تذكر أنك وأصدقاؤك قد تتغيرون وتكونون اتهامات مختلفة، وهذا أمر مقبول.

نمة العديد والعديد من الانتصارات والانتصارات في علاقات الصداقة، فلقد مررنا بقلّة منها، ولكنه لا يهم مدى التحديات المتضمنة في الصداقة.

فكلنا في حاجة إلى الأصدقاء، فالأصدقاء مثل "الملح في الطعام" وقد قال لي أحد الأشخاص، "الأصدقاء ركائز داعمة لحياتك، فأحياناً ما يدعمونك إن سقطت وأحياناً ما ينقلبون عليك، وغالباً ما يكون هذا كافياً لتعلم أنهم من حولك".

كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟

طلبت من مجموعة من المراهقين أن يعرفوا كلمة الصديق الحق وإليك ما قالوا:

هو الصديق الذي يقبل عيوب صديقه، وتبعث العلاقة معه على التحسن والتطور. "تايلور".

هو الصديق الذي يؤمن بنفس المبادئ التي تؤمن بها، «جاي».

هو الصديق الذي يعرف متى يستمع وحتى يكلم، "اليس".

ألا يكون متغطرساً، "جريت".

هو الصديق الذي يسارع إلى مساعدة الآخرين، "تشارلين".

هو الصديق الذي لا يجذبك نحو القاع
أولا يشعر أنك غبي. "ناتالي".

هو الصديق الذي يتقبل صداقتك
للشخص آخرين، "ميتا".

بالنسبة للبعض، فإن تكوين الأصدقاء موضوع غاية في السهولة وبالنسبة للآخرين يعتبر الأمر بمثابة خلع الأسنان. قال لي جوز، كل ما أُرغب فيه شخص أتحدث معه وأخبره كيف مر يومي وأشياء من هذا القبيل، وأعتقد أن مشكلتي الوحيدة في المدرسة أنني لا أتمتع بثقة في النفس ودائماً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أستطيع إدراك الآخر.



كتبت فتاة في المدرسة الثانوية عن صعوبة تعاملها مع أحد المواقف، حيث يطلق عليها بعض الفتيان في المدرسة البدنية نظراً لوزنها. (يا قبح هذا الفعل!) فقالت، ألمنى أن البعض لم يستغرقوا وقتاً لمعرفتي فينظرون بحسب إلى حجمي الضخم ويطلقون على صاحبة المظهر القبيح الصارخ. صدقوني كل شخص يسعى إلى إيجاد مكان له ويشعر بالقبول ويتمشى مع الحياة. فإن كنت تواقاً لتكوين صداقات جيدة والاحتفاظ بها، وأن تكون أنت صديقاً صالحاً، فلتواصل القراءة وسأقدم لك سبع نصائح ضرورية، اتبعها لتعرف كيف تقوم بذلك.

تهل في كحكك على الآخرين.

أنا مقتنع أننا نفسد علاقاتنا بكل الأنواع من الأصدقاء لأننا نتسرع في الحكم عليهم دون ترو. ففي مدرسة "هيلارد ديري" الثانوية في ولاية أوهايو، أعدت المعلمة سوزان وولارين يوماً أطلقت عليه يوم المصالحة لتنمية التسامح في نفوس الطلاب ومساعدتهم على الخروج من المجموعات التي يحصرون أنفسهم فيها لمقابلة أشخاص جدد، وخلال وجبة الغداء، حثت الطلاب على التحدث مع من لم يتحدثوا إليهم من قبل.

ينبغي أن تعلم يا مandy أنك أصبحت انتقادية



قدمت إحدى الطالبات من الصومال هرباً من الحرب الأهلية والفقر في بلدها وعلى الغداء تشجعت وسألت أحد الفتيان المتنمرين "لماذا تطلق علينا، الصوماليين البقيضين؟". فرد عليها فوراً في وجهها، "حسناً لماذا أنتم هنا الآن؟ لماذا لا تعودون إلى بلدكم فحسب؟".

صمتت الفتاة لبضع ثوان، ثم روت له في صوت خافت كيف رأت أسرتها بالكامل وهي تقتل بالرصاص أمامها، باستثناء أخيها وبعض الأقوياء الذين هربوا، وأخبرته كيف أن الصومال تحت حكم أباطرة الحروب وأنها مع الناجين من أسرتها ممتنون للعيش في هذا البلد الحر. يمكنك أن تستشعر مدى الغباء الذي شعر به، يا له من تغيير في النموذج الفكري! فقبل أن يتحدثا، لم يكن يعرف الفتى عن الفتاة سوى أنها تبدو مختلفة وأنه يبغضها.

والآن فقد أدرك الصورة كاملة، ورأى كل شيء على نحو مختلف، وكما يقول المثل، "لكن كلماتك عذبة ورقيقة، وسيكون الرد عليك من جنسها!"

وقد اكتشفت هذه المدرسة أنه من بين كل ٥٨٢ مراهقاً أجريت عليهم الدراسة، يعتقد ٨٨٪ منهم أن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً على خلفية تكوينهم البدني فقط.

وعلاوة على ذلك تشعر الغالبية بأن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً لأسباب مثل كونهم رياضيين أم لا، أو اللغة التي يتحدثون بها، هل تحب أن يصدر عليك الآخرون أحكاماً على خلفية هذه العوامل وحدها دون أن يلتفت أحدهم إلى جوهر شخصيتك؟

أعتقد أن المدرسة الثانوية لم تتغير منذ أن كنت أنا فيها، فإطلاق الألقاب ما زال في كل زمان ومكان. وتوضح "ستيفاني" من مدرسة، "دارين سينترال" الثانوية الأمر بقولها، "كثيراً ما تصدر أحكاماً على الآخرين لمجرد ممارسة عادة" فكل واحد فينا يصدر أحكاماً بمنتهى التلقائية على أى شخص يمر بجواره في المتجر أو في المدرسة أو في أى مكان، وذلك دون أن يدرك ما أقدم عليه لتوه. وهذا هو ما حدث مع "أنا" عندما انتقلت من مدرسة لأخرى، فتقول، "لم أعرف أى أحد في أول أيامي، وبعد تكويني لبعض الصداقات أطلعتني أصدقاؤى الجدد على أنهم كانوا يظنونني متكبرة ومغرورة! لم أصدق ما قالوا وكان السبب الحقيقي هو أنني كنت خجولة جداً". فلتخرج من منطقة الراحة المقيم بها وكوّن صداقات مع أناس جدد حيث ينتظر المرء أكثر مما تمتد، فما الغرباء سوى أصدقاء منتظرين أن تسنح لهم الفرصة.

عليك أن تبلد أنت نحو صديقك

أصرف فتاة تشكو دوماً من أن صديقتها لا تبذل أى جهد لاحتوائها، ومع ذلك عندما شاهدتها وهي متفاعلة مع صديقتها أدركت أنها هي نفسها لا تبذل جهداً لاحتواء صديقتها. إن أردت تكوين صداقات، فكن عملياً وبادر أنت بتكوين الصداقة، لا تنتظر أن يأتى الأصدقاء لك، وشمة مثل صيني يقول، "ستجلس فاغراً فاك طويلاً إن انتظرت أن يأتى لك الطعام في فمك، فانت تحتاج إلى أن تخطو الخطوة الأولى وتحتاج أيضاً إلى المثابرة إن لم تنجح في أول الأمر". فلتزم ما إذا كانت قصة "أنجيلا" مألوفة لك،

أعلم تماماً بماذا ستشعر إن لم تكن منضماً إلى مجموعة من الأصدقاء، حيث أمضيت عامي الأول في المدرسة الثانوية وحيدة دون أصدقاء، لم أحظ بالثقة في النفس ولم أكن سعيدة، كنت في أمس الحاجة لتكوين صداقات. وكانت هناك مجموعة كبيرة من الفتيات في دار العبادة التي أذهب إليها، وذلك في أول مرة أذهب فيها للانضمام إلى نشاط بها.

سرت هناك وحدي وقد بذلت جهدي وطاقتي محاولة التظاهر بأننى أتحدث مع شخص ما، عندما عدت أخبرت والدتى أنني لا أود الذهاب مرة أخرى إلى هناك، ولكنها سألتنى "كيف يمكنك تكوين صداقات إن لم تذهبي إلى هناك؟".

رغبت بشدة في أن أنتمى إلى مجموعة من الأصدقاء، ومضى أسبوع بعد أسبوع وأنا أعود وحيدة دون تقدم. وفى إحدى الليالى سمعت أغنية لـ "مايكل سميث" عنوانها "الأصدقاء"، فأعرت انتباهي جيداً لكلمات هذه الأغنية وامتلاّت عيناى بالمدموع فكتبت أشعر في أعماقي بقدر كبير من الوحدة وعدم الأهمية.

لماذا لا تريد إحدى هؤلاء الفتيات أن تكون صديقتي؟

ستجد في أوقات كثيرة أن حياتك الاجتماعية تتمثل في تدليل أطفال أختك في لياالى الجمع ومشاهدة قناة ديزنى التلفزيونية! لا ينبغي أن يكون الأمر دوماً هكذا، واصل المحاولة ولا تغلق الأبواب على نفسك من خلال شعورك بالأسى لحالك، ولكن أحب كلمات الخطيب الحماسي "أوج ماندينو".



ليكن لديك دوماً إيمان بأن الأحوال ستتغير

رغم ما يجثم على صدرك من هموم وما فى جسدك من صدمات وأن جيبيك خال من المال، ولا يوجد من يخفف ويسرى عنك، تماسك فكمما ستشرق الشمس من جديد، فحتماً ستفرض عثراتك فلطالما كان الأمر كذلك.

وسيكون دوماً الأمر كذلك.

وبالنسبة لـ "إنجيلا"، انتهت عثراتها فقد كتبت بعد ذلك بعد مضي بضعة أسابيع، "بدأت فى الذهاب إلى أحد نوادى الفتيات المختلفة، وأخيراً عثرت على مجموعة رائعة من الأصدقاء وأتذكر بعض التجارب الرائعة من السنوات المتبقية لى فى المدرسة الثانوية، فكل ما فى الأمر أننى عانيت فقط فى البداية حتى أتمكن من تكوين صداقات".

ارفع من رصيدك لدى صديقك

يمكننا تشبيه مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما بالحساب البنكى، وأنا أطلق عليه رصيد الثقة، فإن كنت تجرى الكثير من عمليات الإيداع الصغيرة مع صديقك، وذلك من خلال أن تهتم بأمره وتكون مخلصاً له وغير ذلك من هذا القبيل، فسينمو رصيد الثقة فى علاقتكما، ولكن إن أجريت الكثير من عمليات السحب من خلال أن تكون وقحاً وخائناً وما إلى ذلك فسينفد رصيدك من الثقة لدى صديقك.

هب أن رصيدك من الثقة لدى صديقتك "آلى" يبلغ ٥٠٠ دولار، وفى يوم السبت عندما ترين تصفيضة شعرها الجديدة تقول لها أمام الجميع "آلى" تصفيضة شعرك بشعة، أنا أسفة! يا له من عمل أحمر! لقد سحبت لتوك ٢٠٠ دولار من حساب الثقة لدى "آلى" وهبط رصيدك إلى ٣٠٠ دولار.

وفى يوم الاثنين وفى محاولة منك لى تكونى طريفة سألته أمام زميلتها ما إن كانت مشاجرتها مع والدتها قد حلت أم لا، ويتلون وجه "آلى" باللون الأحمر. ومرة أخرى تُسحب ٢٠٠ دولار أخرى من رصيد الثقة ليُهبط إلى ١٠٠ دولار، فإن استمرت على هذا الحال، فستقعين حقاً فى مازق فقد بدأت تشعريين بأن صداقتكما القوية أصبحت فى خطر.

لذا عليك أن تبحنى عن فرص لإجراء عمليات إيداع، ففى يوم الأربعاء ستسنع لك الفرصة حيث تتصل "آلى" فى الواحدة ظهراً بعد حفلة المدرسة، وبعد بضع دقائق من الدردشة، تنخرط "آلى" فى الحديث حتى الساعة الثانية ظهراً حول قيام رفيقتها بمحاولة سرقة دفتر مذكراتها. ورغم أنك منهكة ويجب عليك أن تستيقظى مبكراً للذهاب للتدريب إلا أنك تبذلين جهداً حقيقياً لى تسمى لها وتحاولى مساعدتها.





وفى النهاية وضعت "آلى" سماعة الهاتف وهى تشعر بالارتياح بعدما أزالحت حملاً ثقيلاً من فوق صدرها، وداخلها شعور بالامتنان لامتلاكها صديقة تستطيع التحدث لها بحرية.

لقد قمت بعملية إيداع ضخمة تقدر بـ ٥٠٠ دولار ليصبح رصيدك ٦٠٠ دولار، ويمكن الآن لعلاقتكما أن تتحمل عمليات السحب والإيداع الطبيعية التى نجريها من وقت لآخر (أحياناً عمداً وأحياناً أخرى دون قصد).

هل بمقدورك الآن أن ترى كيف تبني علاقة صداقة؟

إليك قائمة بخمس عمليات إيداع رئيسية بمقدورك إجراؤها لبناء علاقة صداقة، ومع كل عملية إيداع ستجد عملية سحب.

الإيداع	السحب
+ قم بأفعال لطيفة صغيرة	- قم بأشياء وضيعة صغيرة
+ قل آسف	- لا تمتنر مطلقاً
+ كن مخلصاً	- شرر وتكلم من خلف ظهر الناس
+ أوف بمهدك	- احثث بوعودك
+ استمع كثيراً	- تحدث كثيراً

أفضل عملية إيداع يمكنك القيام بها فى صداقتك هى الاستماع، وهذه هى العادة، حاول أن تفهم الآخرين أولاً لكى يفهموك، وكما ترى فإن كل شخص يرغب فى أن يفهمه الآخرون، فهذه هى أعظم حاجة للنفس وأساس كل تواصل سليم، ولا تنس أن كلأ منا يمتلك أذنين ولساناً واحداً لذا استخدمها كما يجب.



الجميع يسمع ما تقوله
أصدقاؤك يسمعون ما تقوله
الصديق الحق يسمع ما لا تقوله

اجعل نفسك محبوباً

لا يمكنك أن تجعل الآخرين يحبونك، ولكن بمقدورك دوماً أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، كيف؟ بأن تحسن نقاط الضعف التى يمكنك القيام بشيء ما حيالها.

ولكم يعجبني ما كتب المؤلف "جون باينواي، حول ذلك،

فى فصول تعليم قيادة السيارات، يتم تحذير المتعلمين دوماً من "المناطق العمياء" وهى الأماكن التى يمكن أن تكون بها سيارات ولكلك لا تراها. حتى إن استخدمت المرأة أعلى رأسك، ستكون فكرة ممتازة لكل منا إن وجدنا شخصاً



ناضجاً نثق فيه ونطلب منه المساعدة في تحديد "المناطق العمياء" الخاصة بنا وليكن سؤالك:

إن لاحظت على أي شيء أقوم به قد يجعل من الصعب تكوين صداقات
فهل أخبرتني من فضلك؟ قد يحوى السؤال بعض الرجاء، ولكن
سيساعدك أيضاً على رؤية أشياء مفيدة.



وفي إحدى المرات، تذكرت والدي وقد جلس معي يعرفني إحدى نقاطي الخفية فقال لي إنني عادة أحدث الفوضى في كل مكان، أو الهرج والمرج، كما أطلق عليها، فعلى سبيل المثال إن تناولت وجبة خفيفة في المطبخ سأخلف ورائي كما كبيراً من الفوضى، وقد حذرني بأن هذا نمط سلوكي أحتاج إلى تغييره ولا سينسحب على أشياء أخرى. آلمني الكلام قليلاً، ولكن سررت لمعرفة إحدى نقاطي الخفية التي لم أكن أدري أنها لدى.
فإن كان من العسير عليك تكوين صداقات أو إن كان لديك العديد من الأصدقاء بالفعل، فسيساعدك كثيراً إن نظرت نظرة صادقة لنفسك، وما إذا كنت الشخص الذي تحب أن تكون عليه، فمن وقت لآخر اطرح على نفسك الأسئلة الآتية، وأجر عليها بعض التعديلات إن لزم الأمر.

- هل قال لك أحد من قبل إنك أو إن صوتك عال أو إن حديثك لا يتناسب والمواقف أو قيل لك، «اصمت، فحسب»؟
- هل تسأل الآخرين عن حياتهم، أم تدور الأحاديث كلها عنك؟ هل من الصعب على الذين من حولك أن يتحدثوا عن أنفسهم؟
- هل تمارس عادات صحية في حياتك أو تستحم كثيراً أو تستخدم مزيلاً لرائحة العرق أو تقسل وجهك وملابسك كثيراً جداً؟
- هل أنت متأنق في ملابسك؟ هل ملابسك قصيرة جداً أو عتيقة الطراز للغاية أو غريبة جداً؟ هل تضمين الكثير من الزينة؟ أم تضمين القليل منها؟
- هل تظن أنك أفضل من أي شخص آخر؟ أم أنك دوماً تجذب نفسك نحو القاع بقولك إنك شخص خاسر وكم أن الجميع يكرهونك؟
- هل أنت جاد جداً في حياتك؟ أم أنك دوماً طريف وتحول كل شيء إلى مزحة؟

ف عندما يأتي الأمر إلى أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، ركز على الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها، وليس على الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. فليس بمقدورك التحكم في طولك أو ملامحك الجسدية العامة ولكن بمقدورك التحكم في نظافتك الشخصية ومدى لياقتك البدنية وسلوكياتك وملابسك ومشيكتك وتحركاتك. وقد لخص رجل الدين «راينهولد نيبور» الموضوع جيداً،

"وهبني الله السكينة لأتقبل الأمور التي لا يمكنني تغييرها، ووهبني الشجاعة لتغيير الأشياء حتى يمكنني تغييرها، ووهبني الحكمة لإدراك الفرق بين هذه وتلك".

كن وافتحا على الجميع

هل تتذكر قصة "أنجيلا" ومحاولتها العسيرة لتكوين صداقات؟ حسناً، عندما التحقت بالجامعة تكرر الموقف برمته عندما حاول شخص ما الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء التي تم تكوينها حديثاً.

عندما التحقت بالجامعة التقيت بـ "لينولي" التي أصبحت صديقة عمرى حتى يومنا هذا فبعد معاناة حصلت على صديقة مقربة أستطيع أن أبوح لها بأسراري ونتبادل ملابسنا وكنا كالأخوة ولم نفترق عن بعض. وكانت هناك فتاة أخرى - تدعى "أليسا" - رغبت بشدة فى الانضمام إلى مجموعتنا. لا أعرف لم عارضت انضمامها لنا. اعتقد أنني كنت خائفة من أن تأخذ مكانى فى المجموعة. وفى أحد الأيام عندما كنا فى الكافتيريا، وجدتها "أليسا" وطلبت الجلوس معنا. ولشعورى بالإحراج، قلت "نعم" لكننى لم أكن موافقة فى أعماقي. سحبت "أليسا" كرسيّاً فى طرف الطاولة وجلست عليه إلا أنها شعرت بعدم الألفة أو الارتياح للمكان الذى جلست فيه. والأنكى من ذلك أننا خلال تناولنا الطعام تجاهلناها تماماً وتجاهلنا أطراف الحديث وخططنا مع بعضنا حول أشياء لا يعرفها سوانا.

وبعد هذا الموقف جاءتني "أليسا" وقالت لى إنها ارتكبت خطأ بجلوسها معنا وأضافت أننا أوضعتها لها أننا لا نريدها أن تكون معنا، وبعدها رحلت "أليسا". فشعرت برغبة فى البكاء فقد كنت لا أصدق أنني جعلت شخصاً يشعر بالحزن وأساء ما فى الأمر أنني أدركت ما شعرت به وأقدمت على ما فعلت. كانت وحيدة على نحو شديد. ومع ذلك لم أود أن أخاطر وأصدقها خشية أن أفقد ما بين يدي من أصدقاء.



وبعد ما حدث، قطعت عهداً على نفسي ألا أجعل شخصاً آخر يشعر بعدم الانتماء بعد الآن. ومن هذا اليوم فصاعداً، متى أرى شخصاً يبدو عليه عدم الارتياح فى المكان الموجود فيه. أتوجه إليه وأقدم نفسي له، وأبذل ما فى وسعى حتى أجعله يشعر بالارتياح.

قد تتمتع الآن بدفاء الوجود فى مجموعة أصدقاء مقربين دون أن تدرك أن هناك آخرين خارج مجموعتكم يريدون الانضمام إليكم. فحتى من يبدو عليهم أنهم يمتلكون كل شيء، فإنهم كثيراً ما يفقدون الدفاء، واليك حالة "كاتي" كمثال،

أتذكر وجوه الحضور فى المدرجات وصوت الموسيقى التى عزفتها الفرقة الموسيقية وأنا أمشى فى الملعب، كان ذلك خلال الاحتفال بعودة فريق كرة القدم وتم اختيارى كأميرة للحفل. وعندما تم الإعلان عن فوزى فى مسابقة الاختيار، لم أشعر فى حياتى بهذا النوع من السعادة والوحدة من قبل.



وفى الليلة التالية، تم تنظيم حفل راقص احتفالاً بعودة الفريق، ولم يكن لى أصدقاء فى الحفل، يا ترى هل هناك ما يسوء؟ كيف يختارنى الجميع لأكون أميرة الحفل ثم لا يكون لدى أصدقاء أجلس معهم؟ تركت الحفل ورحلت مبكراً لأذهب لصديقتى "ليندى" وأنا أشعر بالأسى لحالى ومع ذلك عندما وصلت لمنزلها استقبلتنى الابتسامات الدافئة والوجوه الودودة، فما كان منى إلا أن ابتسمت وقد استمتعتنا بوقتنا فى هذه الليلة لدرجة أنها غيرت ما تكون داخلى من مشاعر حياء واحدة من أسوأ الليالى فى حياتى.

وقد كتبت "اميلى ديكنسون"

«ربما لا يحتاجوننى الآن ولكنهم ربما يحتاجوننى
يوماً ما، لن أبتعد عنهم وسأكون على مرمى البصر.
فلربما تكون ابتسامتى البريئة هى كل ما
يحتاجونه».



قد لا يعلم أصدقاء "كاتى" أن ابتساماتهم هى وحدها التى أنقذت "كاتى" من قضاء ليلتها فى اكتئاب حاد.

كن منفتحاً على الجميع عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، وافتح قلبك ودع الآخرين يدخلوا.

قابل القسوة باللطف

لعلك تسمع أحدهم يكثر من القول، "لم ينبغى على أن أكون لطيفاً معه بينما هو بالغ القسوة فى معاملته لى؟" من السهل عليك أن تكون لطيفاً مع اللطفاء معك، فأى شخص بمقدوره القيام بذلك ولكن التحدى الأكبر هو أن تكون لطيفاً مع الوضع، مقابل القسوة باللطف. ولكن إن فعلت ذلك، فسترى المعجزات.

فى رومانيا، انضمت فتاة تدعى "جوليا" حديثاً إلى المدرسة وكانت موضع اهتمام الكثيرين لكونها واحدة جديدة. وهذا أحدث غيرته لدى بعض الفتيات ذوات الشعبية هناك، لذا فقد قررن تدميرها فبدأن فى الشرسة حول شئون "جوليا"، ونشرن شائعات بغيضة عنها. وتجاهلنها عمداً من أنشطتهن حتى أدركت أنها غير مرحب بها فى مجموعتهن.

وهذا جعل حياة "جوليا" بائسة لدرجة أنها فكرت فى الانتقال إلى مدرسة أخرى. ومع ذلك، حاولت إحدى الفتيات "كاتالينا" أن تصادق "جوليا" ولما اقترب عيد ميلاد "جوليا" شجعتهما "كاتالينا" على تنظيم حفلة ودعوة الفتيات اللاتى يسئن إليها فى غيابها.

فى البداية رفضت "جوليا" هذه الفكرة ولكن - بعد التفكير فى الأمر - لبثت أن وافقت واستطاعت أن تظهر لهن بعض اللطف. دهشت الفتيات حين استلمن دعوة موجهة لهن لحضور حفلة عيد ميلاد "جوليا" فلم تذهب الفتيات إلى الحفلة فحسب، ولكن اصططحبن معهن الورد والهدايا للاعتذار عما بدر منهن، فنفس الفتيات اللاتى عملن على تشويه سمعتها انتهى بهن الحال إلى حب



"جوليا" وصداقتها ما إن أتاحت لهن الفرصة.

كثيراً ما كان يوجه نقد لـ "إبراهيم لينكولن" لمحاولته مصادقة أعدائه بدلاً من محاولة التخلص منهم وكان يرد "أليس هذا ما أقوم به عندما أصادق عدواً؟".

تحمل النخريين

أعرف فتى يدعى "كايل" شب ضمن مجموعة رائعة من أصدقاء الجيران لكنه ما لبث أن اختلط بمجموعة فظة من الشباب في عامه النهائي في المدرسة، فجعله هذا لا يقبل على الخروج مع أصدقائه القدامى. وفي إحدى المرات، أعطاه أصدقاؤه الجدد خليطاً خطيراً من المخدرات ثم أقوه أمام منزله ليعانى معاناة رهيبة كادت تجعله يقضى نحيبه.

بعدما أنهى "كايل" برنامج إعادة التأهيل للمدمنين، وطلب والده من أصدقائه القدامى أن يحتووا "كايل" مرة أخرى بينهم، وبدلاً من أن يرفضوا طلب والد "كايل" رحبوا بعودته مرة أخرى. في البداية، شق عليهم أن يتقبلوا "كايل" بينهم لأن ملابسه جعلته أشبه بالمتنمر وكان يسترجع باستمرار ما كان يفعله. لم يتعاط أى من هؤلاء الفتية المخدرات ولم يرغبوا في أن يعيشوا مثل هذه الحياة ولكنهم صبروا عليه واستمروا في دعوته إلى مباريات كرة السلة والأنشطة الشبابية بدار العبادة. ورويداً رويداً غير "كايل" سلوكه وملبسه ليتماشى مع الآخرين. وسريعاً ما وجدوا بينهم وبين "كايل" اهتمامات مشتركة مرة أخرى في أمور مثل الرياضة وتسلق الجبال، وكانوا يقضون أوقاتهم في الالتقاء والتجمع في منزل أحدهم فحسب.

وبعد مرور عام، وبفضل أصدقاء "كايل" الذين تجمعوا حوله "ومع بذل" كايل "جهداً جهيداً وقطعه لتعهدات على نفسه، تغير "كايل" تماماً ووصل به الكمال إلى الإهام أصدقائه القدامى مواجهة التحديات التي تعترض صداقتهم والتغلب عليها، وذلك لأنهم أدركوا أن "كايل" يفوقهم بقدراته.

كان لـ "كايل" مجموعتان مختلفتان من الأصدقاء؛ الأولى حطمته وأخرجت أسوأ ما في أعماقه، بينما الأخرى قوّمته وأخرجت أفضل ما بداخله من إمكانيات. ما هى نوعية أصدقائك؟

الاختيار النهائي هو: هل تشعر أنك أفضل عندما تكون مع أصدقائك؟

ففى الرياضة تصادف كل فترة لاعباً قوياً فريداً من نوعه يلهم من حوله. يعد "مايكل جوردون" أفضل لاعب كرة سلة في التاريخ، وكان لديه هذا النوع من التأثير، فالجميع كانوا يلعبون على نحو أفضل عندما يكون "مايكل" في الملعب وأولئك ينتمون إلى النوعية التي تريدها من الأصدقاء. وهذا هو

الصديق الذي تود أن تكونه أيضاً - شخص يلهم كل من حوله - لذا فلتسأل نفسك بين الحين الآخر، هل يتخذ أصدقاؤى قرارات أكثر صواباً عندما أكون معهم؟

قرأت عن طلاب مدرسة "موري" الثانوية الذين انتخبوا "شيلي إير" كأميرة لحفل الاستقبال وقد ولدت "شيلي" - البالغة من العمر ١٧ عاماً - مصابة بمتلازمة داون. وكان ذلك ناتجاً عن تعرضها لنزيف في المخ عندما كانت في العاشرة. وعندما تم تنويع "شيلي" ووصيفتها وقف الحضور والتهبت أكفهم بالتصفيق.

ما إن توقف الهتاف وقال ناظر المدرسة، "اليوم صوت الطلاب لصالح الجمال الداخلي" لم يستطع الآباء والمعلمون والطلاب أن يحبسوا دموعهم وقد بكيت تأثراً بما حدث، واعتقد أن مدرسة "موري" في غاية الروعة لتقدم على هذا العمل وكان هذا مثلاً واضحاً لمجموعة كبيرة من الأصدقاء يلهمون ويساعدون كل شخص.

ارفعني
وسأرفعك

ضغوط الأقران

سألت أصدقاؤى في القارب بأسفل المرتفع بصوت عال،
«على أى ارتفاع نحن؟»

فردوا بنفس طبقة الصوت، «حوالى ٧٠ قدماً، فلنرقق ذلك.
فصححت فيهم، «لا أستطيع أنا على ارتفاع كبير للغاية».

كنت عند بحيرة «باول» أمارس رياضة القفز من المرتفعات مع أصدقاؤى بدأنا عند حوالى ٣٠ قدماً، ولكننا استمررنا في تحدى بعضنا من يستطيع القفز من أعلى ارتفاع وتصادت حدة التحدى والضغط ولم يرد أحد منا أن يظهر رعباً.

«هيا اقفز أيها المدلل»

استجمعت شجاعتي كلها وقفزت للأمام.

وفى أثناء سقوطى لأسفل قلت لنفسى «يا لى

من أحمق!»

عندما اصطدمت بالمياه شعرت أنها صلبة

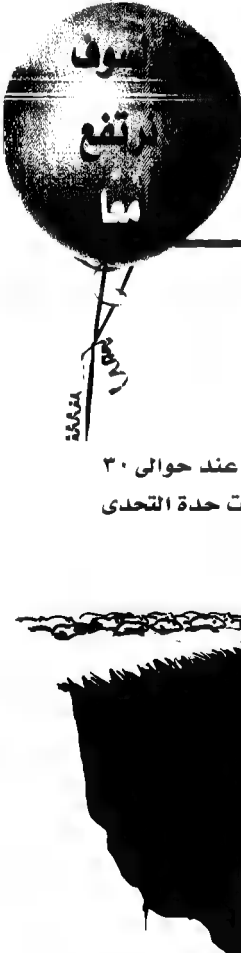
كالحديد وشعرت أن جسدى بأكمله يرتجف بشدة،

وسبحت مرتعداً حتى السطح يا حثاً عن الهواء، وتفحصت

نفسى سريعاً لاكتشف أن جميع أعضاء جسمى لا تزال

سليمة! لم أصدق نفسى!

كان
ينبغى أن أنكلم
مع والدى بهذا
الشأن



وضغوط الأقران تجعلك تقدم على أفعال لم تكن لتقدم عليها إن كنت وحدك أو إن فكرت بترو أكثر في المواقف التي تكون فيها تحت ضغوط الأقران وتبدو كما لو كنت قد تركت عقلك في المنزل قبل خروجك معهم.

وأتذكر قراءتي لقصة فتى في الرابعة عشرة من عمره من مدينة نيويورك فقد استحوذ عليه أصدقاؤه وجعلوه يعتلى سطح أحد قطارات مترو الأنفاق "ويمشى عليه" ولم يرد الصبي أن يخذل أصدقاؤه، فاعتلى الفتى سطح القطار ولكن ارتطم رأسه بدعامة أفقية ليسقط على شريط القطار المقابل ليلقى حتفه تحت عجلات قطار قادم في الاتجاه المقابل. ترى إن كان قد قدر له العيش، ما الحال الذي كان سينول إليه؟

ما ضغوط الأقران بالضبط؟ الأمر يحدث عندما يمارس أشخاص في مثل سنك ضغوطا عليك ليجعلوك تسلك طريقاً على نحو معين. وتحدث ضغوط الأقران الإيجابية عندما يتوقع أصدقاؤك أمورا حسنة منك، بينما تحدث ضغوط الأقران السلبية بالخضوع لهم أو بارتكاب شيء تأباه نفسك، مثل، الهروب من المدرسة أو سرقة سلع من متجر أو العلاقات العاطفية أو تعاطي المخدرات أو الكذب أو التخريب للممتلكات العامة أو التلطف بالفاظ بذيئة أو ارتداء ملابس معينة أو الثرثرة حول شئون الآخرين أو البلطجة أو ما إلى ذلك.

وأنت تستسلم لهم لأنك ترغب في أن تكون مقبولا لديهم وتريد أن تسعدهم، ولا ترغب في أن تبعد نفسك عن دائرة الاهتمام. فكل ما ترغب فيه هو أن تكون مثل أي شخص آخر.

وقد أوضحت لي، ميث، - من الدانمارك - كيف شعرت بالضغوط من أقرانها لإغاضة أحد الأشخاص، عندما كنت في المدرسة الثانوية، ذهبت إلى إحدى الحفلات مع بعض الفتيات من فصلي وأثناء الحفل وصل فتى يمانى من خلل مرضى يجعل جسده يحتفظ بالكثير من المياه، لذا بدت عليه البدانة، فقرر الأولاد أن نجرى قرعة لتحديد من الذى سيذهب إلى الولد ويربت على مؤخرته ويسأله لماذا لديه ثديان، وأجرينا القرعة وخسرت في دوري ولكني أقدمت على أمر ندمت عليه بعد ذلك آلاف المرات وقد شعرت بضغوط شديدة لأنهم قد يعتقدون أنني جبانة إن لم أفعل ذلك. فذهبت للفتى وقلت له هذا الكلام البذيء وعدوت إلى الحمام. اعتقد الفتان أنني متماسكة ولكني شعرت بأسف بالغ داخلي، ولم أستطع أن أعذر للولد. ومن ذلك الحين لم أستطع النظر إلى عين الفتى ومازال الفتان يضحكون على ما فعلت ويربتون على ظهري، وفي كل مرة يفعلون ذلك، أشعر بوخز الضمير؛ لأنني وقعت قبل ذلك ضحية لأمر مثل ذلك. وقد ندمت كثيراً لأنني فكرت في أن أجعل شخصا آخر يائسا.

فمن جانبنا، لم تكن لنفكر في الإقدام على عمل خسيس، ولكن عندما نكون في مجموعة ونمارس علينا ضغوط، فنترك عقولنا في منازلنا قبل الخروج ونقدم على القيام بأفعال غبية. وقد قال بروهيسور، دامبليدور، "هاري بوتر"،

ببطلب الأمر قوفاً كبيراً من الشجاعة
لكى نواجه أعداءك. ولكن ببطلب
قوفاً أكبر لكى نواجه أصدقاءك.



لمواجهة أصدقائك، تحتاج إلى آلية دفاع من نوع خاص أطلق عليه درع ضغوط الأقران. وهو يتكون من ثلاثة أجزاء هي: الإعداد ونظام دعم قوى وإظهار الشجاعة على الفوز.

الإعداد

أتعرف هذا الشعور البغيض عندما تكون على وشك دخول حجرة الامتحان وأنت غير مستعد؟

إننى مقتنع أننا كثيراً نرضخ لضغوط الأقران لأننا لم نستعد ولم نفكر ماذا سنفعل في المواقف العصيبة، وإليك بعض المواقف العصيبة التي ينبغي عليك التفكير فيها في التو واللحظة.

ما الذى سافعله حيال هذا الموقف؟

المواقف العصيبة

بدأ أصدقائى في السخرية من شخص ما.

أشعر بضغوط واقعة على للكلب أو للفش أو السرقة.

قدم إلى أصدقائى مخدرات.

بدأ صديقك في الضغط عليك للقيام بممارسات جسدية أكثر مما تريد.

أخرى،

ومن وسائل الاستعداد الأخرى، تحديد أهدافك بجلاء وتخصيص وقت يومى تختلى فيه بنفسك.

حدد أهدافك بوضوح

سيسهل كثيراً عليك أن تقول لا لضغوط الأقران إذا حددت أهدافك بجلاء، ففي إحدى المرات كنت أتحدث لبعض الطلاب وطلبت منهم أن يتلوه أحدهم ويقول لنا أهدافه. فتقدم طالب في الصف الثانى يدعى "كاميرون" توقعته أنه لن يسرد قائمة ببعض الأهداف التي يحفظها دون أن يفكر فيها بحق كما يحدث في المعتاد ولكنه لم يفعل حيث أخرج حافظته وسحب منها ورقة مطوية مضغوطة وقرأ أهدافه أمام الجميع،

• الحصول على ٣,٧ في المجموع التراكمي.

• أن أنمو أكثر وأصبح أسرع وتكون عضلاتى أقوى فيحلول عامى النهائى أتمنى أن يصبح وزنى

٢٠٠ رطل وأن أعود ٤٠٦ كيلو مترات في أربعين دقيقة وأن أرفع ثقلًا مقداره ٢٠٠ رطل

ثمانى مرات في تمرين عضلات الصدر.

- أن أكون أحد الناشئين الاثنين والعشرين في فريق كرة القدم الرئيسي للمدرسة بحلول عامي النهائي وأن أشارك في الفوز ببطولة الولاية.
- أن أكون أخاً صالحاً، ومثلاً أعلى يحتذى به لإخوتي الثلاثة الصغار.

وقد أعجب الجميع بهذه الأهداف ولسان حالهم يقول "يا إلهي، ربما يجب على أن أحدد بعض الأهداف الحقيقية أنا أيضاً". ومع وضع "كاميرون" لأهداف محددة مثل هذه، هل تلاحظ كم سيكون سهلاً عليه أن يقاوم الضغوط السلبية للأقران؟ هل تلاحظ كم سيكون يسيراً عليه أن يذاكر بجهد للمدرسة وأن يحافظ على لياقته وأن يعامل إخوته باحترام، رغم الضغوط الخارجية التي تدفعه للقيام بعكس ذلك؟ ابدأ بالفاية التي تحددها في ذهنك وأخلص إلى ما تريده بوضوح، وإن لم تفعل ذلك، اكتب بعض الأهداف أو اكتب تمهداً شخصياً. تقول "لاني أوسوالد" إن تمهداً الشخصى البسيط يُساعدُها على التمسك الحقيقي بقيمتها ومبادئها وأن تقول لا للأمور التي لا ترغب فيها.



تعهدى الشخصى

- « كن صادقاً. »
- « ابدل قصارى جهدك. »
- « قم بالأعمال السليمة. »
- « إن قمت بأمر فاده كما يجب. »
- « كن لطيفاً مع الجميع. »
- « لا تنس المرح. »
- « وتذكر دوماً من أنت وما تصبو إليه. »

خصص وقتاً يومياً تخلو فيه بنفسك.

يمكنك أن تربح المواقف المتحدية العامة التي تحدث كل يوم قبل أن تفاجئك بوقت طويل، وذلك بينما أنت جالس وحدك في حجرتك ما عليك سوى أن تجرب هذا البرنامج المكون من ثلاث خطوات والذي سيستمر ٢٠ دقيقة كل صباح أو كل مساء وسأطلق عليه "وقت الخلوة اليومى"

- اعرف نفسك من خلال كتابة المذكرات أو قراءة الأدب الملهم أو الصلاة أو التأمل أو القيام بما يلهمك ويزيد وعيك بذاتك.

• استعرض أهدافك وطموحاتك وتمهدك الشخصى.

- فكر في التحديات التي ستواجهك في اليوم التالى وقرر الآن كيف ستعامل معها.

وبالنسبة لى أقوم بذلك في أغلب الأيام صباحاً ويستغرق الأمر حوالى ٢٠ دقيقة الأمر الذى يدعمنى بشدة لدرجة أننى أستطيع مقاومة ضغوط الأقران (قلباغين أيضاً ضغوط يفرضها عليهم أصدقاؤهم) ويؤدى ذلك إلى تمضية يومى بنجاح. وما إن تأت التحديات أكن قد استعظمت مجابعتها فعلاً.

نظام دعم قوى

بعد الاستعداد، ستجد الخطوة التالية من الوقاية في ضغوط الأقران هي بناء نظام دعم قوى.



أحط نفسك بالأصدقاء وأفراد أسرته ومن تثق بهم من البالغين الذين يهتمونك لتكون أفضل، حددوا أهدافكم مع بعضكم البعض وليكن لديكم نظام أفضل يحاسب به كل منكم الآخر واشترك في الأنشطة الإضافية أيضاً. فهي تقدم ركائز دعم عظيمة، فإن كنت مشتركاً في فريق رياضي أو تمثل مسرحية للمدرسة فلن يكون لديك وقت للوقوع في مشكلات، فالمشكلات تظهر دوماً عندما لا تجد ما تفعله. فلتر كيف تمكن هؤلاء الفتية الخمسة من ممضين بولاية تينسي

من بناء نظام إيجابي للدعم خاص بهم.

عندما كان "أحمد" و"ديرون" و"فيكتور" و"تايرون" و"تيجوان" في المدرسة الابتدائية، نظروا فيمن حولهم ووجدوا أن أغلب الأطفال الذين يعرفهم لم يكونوا ناجحين وكثيراً ما كانوا يتعاطون المخدرات ويشربون الكحوليات ويعملون في ساعات متأخرة من الليل في وظائف ذات دخل شحيح ولا ينتظرهم مستقبل باهر لأنهم تسربوا من المدرسة، فأدركوا أنهم يتجهون صوب الطريق نفسه.

وكثيراً ما تحدثوا حول أنهم يرغبون في المزيد من الحياة وسألوا أنفسهم أسئلة مثل "ما الذي يصنع البطل أو تاجر المخدرات؟ ماذا يتطلبه الحصول على وظيفة مرموقة؟" فقرروا أنهم يريدون أن ينسلخوا من الصورة العرقية النمطية ويجتهدوا في حياتهم فبدلاً من العمل حتى ساعات متأخرة من الليل، رغبوا في أن يكونوا من هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون إلى مكاتب ويرتدون رابطات عنق ويعتمدون الأشخاص للحصول على قروض أو يعملون في غير ذلك من الوظائف المحترمة.

وفي أحد الأيام وهم مجتمعون، قطع هؤلاء الخمسة على أنفسهم عهداً، أولاً، اتفقوا على الحصول على درجات مرتفعة تؤهلهم للالتحاق بالجامعة. ثانياً، اتفقوا على ألا يتعاطوا مخدرات. ثالثاً، اتفقوا على أنهم لن يعاقروا الشراب أبداً. وقد تعرض فيكتور للإيذاء في أسرته بسبب تلك الأشياء، لذا فقد كرهها وأعلن مقتها لها.

وقد ظهرت نتائج هذا العهد على حياة هؤلاء الفتية وكانت خارج التوقعات.

فعندما كان "أحمد" في الصف الأول انضم إلى فريق كرة القدم الأول وكان في بؤرة اهتمام اللاعبين الكبار الذين دعوه للخروج معهم. فخشي أصدقاؤه "أحمد" الأربعة المقربون منه أن يشترك "أحمد" في العادات السيئة لمن هم أكبر منه بكثير؛ لذا ذهبوا إليه وقالوا له "نحن أصدقاؤك يا "أحمد"، ولا حاجة لك للخروج مع من هم أكبر منك".

في البداية غضب "أحمد" منهم لتدخلهم في حياته، لأنه شعر بالخيلاء لكم الاهتمام الواقع عليه من قبل اللاعبين الكبار، ولكن لأنه يعرف أن أصدقاؤه على حق، فقد لازمهم منذ ذلك الحين فصاعداً.

وفي إحدى المرات سافر "أحمد" إلى سانت لويز ليخوض مباراة مع بعض اللاعبين الكبار في فريقه، ولكنهم أحضروا راقصة خليعة إلى حجرته دون أن يقولوا له شيئاً. فوقف أحمد على الفور وقال "سأخرج من هنا" فجن جنون الفتية وألقوه على الفراش واشتبك معهم "أحمد" في عراك حامي الوطيس قبل أن يتمكن من الخروج.





استمر "أحمد" في التفوق في كرة القدم، وحصل على منحة للعب لصالح جامعة "ألباما" وكان ضمن خمسة لاعبين وصلوا إلى التصنيفات النهائية للحصول على جائزة "دوك ووكر أوارد" التي يسعى وراءها الجميع والتي تمنح لأفضل ظهير في الدولة بأكملها إلا أنه قد أصيب إصابة شديدة في ركبته، وقد اعتقد أغلب الأشخاص أن "أحمد" لن يلعب مجدداً ولكنه من خلال التماسك واتباع العديد من التمرينات، والمواظبة على برنامج إعادة التأهيل، تم إدراج "أحمد" لدى الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية، وهو الآن يعمل في إحدى المؤسسات القانونية.

وأصبح "ديرون" و"تيجوان" رياضيين بارزين أيضاً وبرز نجمهما في فريق كرة السلة بمدرستهما الثانوية. وتلقى الاثنان منحة دراسية للدراسة بجامعة "فيك" حيث اشتركا في حجرة واحدة. وكان مستوى "ديرون" مرتفعاً حتى أصيبت والدته بمرض السرطان فما كان منه إلا أن ترك الفريق وسافر عائداً ليرعى والدته وأخاه الصغير. وقبل أن تتوفى والدته، وعدها بأنه سيكمل الدراسة بالجامعة ويرعى أخاه الصغير البالغ من العمر ١٤ عاماً وقد حقق كلا الهدفين. ولم يندم على قراره.

تخرج "تيجوان" في الجامعة وعمل بالتدريس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ويقوم بتدريب فريق كرة السلة بالمدراس الثانوية الآن. واستمرت الصداقة القوية بينه وبين "ديرون" وكثيراً ما يحصلان على إجازات ويقضيانها معاً.

وقد أبلى "فيكتور" بلاءً حسناً بالمدرسة الثانوية وتخرج في الجامعة، وعمل معلماً في كاليفورنيا حيث يساعد الآن الأطفال في كل حذب وصوب للنجاح في خضم ما يمرون به من تحديات.

وكان "ذايرون" رياضياً ناجحاً بحق وهو الآن مسجل في الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية ورغم أنه لم يكمل دراسته الجامعية بعد، إلا أنه عازم على الحصول على درجته العلمية.

وخلافاً لكل التوقعات، نجح الفتيان الخمسة في خلق حياة عظيمة لكل منهم، فقد تخرجوا جميعاً في الجامعة عدا واحداً منهم وهم يعملون في وظائف تخصصية ويرتدون رابطات العنق عندما يريدون ذلك. ويقول "أحمد" مستعزباً خبراتهم الاجتماعية:

"الصداقة الحقيقية أمر في غاية الأهمية وخاصة إن اتفقت على قيم ومبادئ معينة ووضعتم نظاماً لمحاسبة بعضكم؛ فنحن نتحدث بصراحة طيلة الوقت وأحياناً ما لا تتفق على بعض الأشياء ولكننا نساعد بعضنا لانتقاء الخيارات السليمة، حتى إن لم تكن الخيارات متفقاً عليها، ولكننا نرغب في مساعدة بعضنا على النجاح، وهذا هو نظام الدعم الخاص بنا فنحن نتعامل وكأننا نطمئن على الحسابات البنكية لكل منا".

وقد كتب الشاعر الأمريكي "إدوين ماركهام":

هناك قدر يجعلنا إخوة،

لا أحد يذهب في طريق وحيداً

وكل ما نبعثه في نفوس الآخرين

يعود إلينا في حياتنا

العصابات

كثيراً جداً ما نجد أن المراهقين الذين ليس لديهم نظام دعم قوى ينضمون إلى عصابة، فمع الفارق فإن هذا أيضاً نوع من نظام الدعم ولكنه ليس النوع الذي ترغب فيه، فما إن تنضم إلى عصابة، حتى



تتصاعد وتيرة ضغوط الأقران. وقد أخبرني فتى من "تونجا" يدعى "هالوتي مولا" عن حياة الشخص عندما يكون منضماً لعصابة :

نشأ "هالوتي" في "تونجا" ضمن تسعة أطفال وأدرك والده أنه إذا رغب في مستقبل باهر لأطفاله فعليهم أنه يخرجوا من "تونجا" حيث فرص التعليم شحيحة ومعدلات البطالة مرتفعة. وبعد أن أمضى والد "هالوتي" تسع سنوات لتوفير المال من خلال صيد السمك، انتقل بأسرته إلى كاليفورنيا حيث اعتقد أن أحلامه لأولاده ستتحقق هناك.

ويتذكر "هالوتي" قائلاً، "أتذكر عدوى بسرعة وراء الحافلة لتقلني إلى فصل اللغة الإنجليزية، وبكيت مرارة بعد أن فاتتني الحافلة وأدركت - مع أنني كنت في السادسة - أن تعلم اللغة والحصول على قدر كبير من التعليم أمران ضروريان للوصول للنجاح في وطني الجديد".

عاشت أسرة "هالوتي" في "لينوكس" التي تعتبر مثل المجتمع المعزول بـ "إبجلوود"، لم تكن الشوارع أو المدارس آمنة، لذا هجران ٣ انضم "هالوتي" إلى عصابة.

عندما أسترجم الماضي، أتذكر أنني قد تأثرت بما تقوم به العصابة بداية من الملابس التي ألبسها ومع من سأخرج والممارسات غير القانونية التي قمت بها. لم نعبأ بأي شخص إلا أنفسنا، وقضينا أوقاتنا في السرقة والمراك وإحداث المشكلات ولم يعرف والد أي شيء عما كنا نفعل لأنهما كانا مشغولين في العمل، ولقد اعتقدت أنهما لم يساعداني في أي شيء ولكني الآن أدرك أنهما كانا يوفران لي الدعم على النحو الوحيد الذي عرفاه.

رغم أن "هالوتي" لم يتعاط المخدرات فقد بدأ وهو في الصف الثامن في الاتجار بالمخدرات ليبيع نقوداً ويظل في العصابة ولكن حدث ما لم يكن في الحسبان.

كنت أعقد صفقة مخدرات مع صديق عندما مر علينا أشخاص بسيارتهم وبدأوا في الصياح بشأن مخدر رديء بعته لهم من قبل ودون سابق إنذار أطلق واحد منهم الرصاص على صديقي وانطلقوا بالسيارة مسرعين. شاهدت أقرب صديق لي وهو ينزف ويلقى حتفه على قارعة الطريق.

لم أستطع تصديق ما حدث. للتو أقرب شخص لي في الحياة قد مات وتخيلت أن الرصاص لو كانت انحرفت بوصة أو اثنتين لكانت استقرت في جسدي. أدركت أنها مسألة وقت فحسب حتى ألقى مصرعي أنا الآخر. بمجرد أن وصلت الشرطة، أرجعت سبب الحادث إلى إطلاق نار عابر ولكني أعرف ما حدث.

فما قتل صديقي سوى المخدرات والعصابات وانخراطه في سلسلة من الخيارات السيئة ومنذ ذلك الحين فصاعداً، ابتعدت عن المخدرات والعصابات إلا أنني عانيت من أعراض الانسحاب، فقد أدركت أن المرء على دين خليله، ولم أعد أرغب في القيام بالسرقة أو الكذب أو نمط الحياة العنيف بعد الآن.

وفي تلك الأثناء، انتقل "هالوتي" مع أخته وزوجها وكان زوجها الناصح الأمين لـ "هالوتي" فقد دفعه للاتحاق بالمدرسة وممارسة الرياضة، "وأصبحنا نتبع النظام الجديد"، ويقول، "رغم توقفي عن التسكع مع أفراد العصابات، إلا أنني استقرت وقتاً للتخلص من عقلية المجرم وما زلت أتناول مع الآخرين".



وبعد أن تخرج "هالوتى" فى المدرسة الثانوية، التحق بجامعة أوروبا حيث مارس كرة القدم، وحصل على درجة علمية وقابل هناك من أصبحت زوجته. وبعد مرور عشرين عاماً، كون "هالوتى" أسرته وحقق حلم والديه، ولكن للأسف، لم يترك بعض إخوة "هالوتى" حياة العصابات ومازال بعضهم فى السجن والباقيون سيلحقون بهم.

قال "هالوتى" : كنت محظوظاً، ففى اليوم الذى توفى فيه صديقى استيقظت ونهضت لأخرج من حياة كان يمكن أن تدمرنى.

فإن كنت تفكر فى الانضمام لعصابة، ففكر مرة أخرى، وإن كنت منضماً لعصابة بالفعل فاتركها قبل فوات الأوان اتبع غريزتك، فإن كانت غريزتك تشعر بك بأن تقوم بأمور غير صحيحة مع أصدقائك، فتوقف عن الخروج معهم، ومن الأفضل لك ألا يكون لديك نظام دعم عن أن يكون لك نظام يدفعك نحو الخطأ.

وهذه القصيدة التى كتبها مراهق يدعى "جونايفان مالدونادو" تصور الواقع الوحشى لحياة العصابات.

عشرة من الفتية حليقى الرؤوس يقفون عند ناصية الشارع
يتصاعد الدخان والأعين حمراء ومغلقة ويرون كل شيء وكأنه يسير بالتصوير البطيء
يمرحون ويهللون فى فوضى وقد استحالوا مجانين
يطلقون السباب البذيء بالإسبانية
ويعودون من جديد إلى الأحياء الفقيرة التى يسكنون فيها، لا مدرسة ولكن جلسات جماعية يصيح أحدهم
"انتظري أيتها المرأة."
ويطلق اللعنات فى العمر المظلم، وهو يتسلل وقد حمل علبتين من رشاش الطلاء الأزرق
يستعد لوضع العلامة
كلهم كذلك. أبناء بلدى سيتسببون فى الفوضى
يبدون لطفاء المظهر الآن، ولكنهم بعد ذلك سيصبحون أرقاما فى السجون
واليك أربعة محاذير تتضمن أنك تحتاج إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء،

عليك تغيير ملابسك أو لغتك أو مبادئك لئلا تحتفظ بأصدقائك.

أنت تقوم بأشياء لا تشعر داخلك بالرضا عنها، مثل السرقة أو العراك أو تعاطى المخدرات.

تشعر كما لو أن هناك من يستفك.

تشعر كأنك لا تسيطر على حياتك.



لتكن لديك شجاعة في الواجهة

لا يهم مدى استعدادك ومدى قوة نظام الدعم الخاص بك، فسوف تواجه أوقاتاً من ضغوط الأقران لن تخطر لك على بال، بل لن يكون لديك حينها وقت للتفكير ولكن عليك إبراز الشجاعة على الفور.

كانت "كورتن" - الطالبة بالعام الثانى بالمدرسة الثانوية - تسير من مدرستها الثانوية "سكايان" إلى منزلها عندما رأت مجموعة كبيرة من الفتية يقفون فى وسط الطريق وعندما اقتربت منهم تعرفت على فتى صغير يقطن بجوارها يدعى "جون" كان يبدو عليه الرعب حيث كان فى وسط العنيد من الفتية الأكبر منه الذين أخذوا يدفعونه ويجذبونه فى وسطهم، فنسيت "كورتن" أنها أصغر من هؤلاء الفتية وكونها فتاة فاندفعت خلال الشد وواجهت هؤلاء الفتية.

وصرخت فيهم: "أنتم ماذا تفعلون؟" "جون"؟ يا لكم من مجموعة من الفتيان المدللين! ماذا تفعلون؟ عشرة مجتمعون لضرب فتى واحد؟ اتركوه وشأنه وابتعدوا عن هنا! هيا، أنا أصغى ما أقول!"

وما يثير الدهشة أنه بعد لحظات من الصمت والقليل من القمقمات الخافتة تراجع المتمنرون للخلف ويعد ما يقرب من دقيقة رحلوا جميعاً واحداً تلو الآخر. فقال لها "جون" - الذى تخلص من المتمنرين - شكراً، وانطلق يعدو نحو منزله.

اتصل "جون" بـ "كورتن" تلك الليلة وقال إنه لا يعرف ماذا كان سيحدث له إذا لم تتدخل هى فى الأمر واختلج صوته وهو يقول لها: "لم أعرف أنك تعرفين حتى اسمي".

وعندما استرجعت "كورتن" ما حدث، اعترفت وقالت: "لا أعرف ماذا كان سيحدث إن رفض هؤلاء الفتية الرحيل ولكن ما بدر منهم كان خطأ، وهم يعرفون هذا أيضاً وهذا هو ما تحدثت بشأنه معهم".

فى أوقاتنا المعسبة أمل أن نظهر نحن أيضاً الشجاعة مثل "كورتن".

كن صديقاً على أية حال

تحدثنا كثيراً حول الأصدقاء، كيف نختارهم وكيف تكون صداقات وكيف يكون كل منا صديقاً صالحاً. أنصحك أن تختار الطريق القويم لكى تختار الأصدقاء الذين يعملون من شأنك وكن أفت صديقاً صالحاً وقاوم ضغوط الأقران، وحذار من أن تضع الأصدقاء فى بؤرة حياتك، فإن لم يكن لديك عدد كافٍ من الأصدقاء فما عليك سوى اتباع ما ينبغى عليك للحصول على أصدقاء صالحين وتأكد أنه كما يتبع الليل النهار ستجد من حولك الأصدقاء.

إن كنت قد اتخذت قرارات سيئة بشأن الأصدقاء فى الماضى فلا تعض على أناملك من الندم على هذا





هناك تعلم ما حدث وبمقدورك اتخاذ قرارات أفضل بدءاً من الآن.

تعتبر الأم تريزا واحدة من أكثر الشخصيات إدهاشاً في التاريخ فهي تلك المرأة الضئيلة الضعيفة التي كرست حياتها لمساعدة الفقراء والمرضى في الدول الفقيرة، وقد بدأت نشاطها في الأحياء الفقيرة بـ "كالكتا" بالهند وامتد نشاطها ليشمل العالم بأسره، لم تمتلك أي شيء ولم تتقصد أي ألقاب ولم تسع وراء الشهرة ومع ذلك أصبحت مصدر إلهام للملايين وكانت هناك قصيدة مكتوبة على حائط بمنزلها في "كالكتا" وهي ترجمة لقصيدة "نصائح وردية" التي كتبها "كينت كايت" أود أن تكون أبياتها قواعداً يتمسك بها المرء عندما يتطرق الأمر إلى الأصدقاء.

كثيراً ما نجد الناس يؤثرون تصرفات غير معقولة وغير منطقية ويكونون كـ
أحبهم ولا تكثر
إن كنت تعمل الخير، فسيتهلك الناس بأنك أناني ولك أغراض خفية
فم بالخير ولا تكثر
إن كنت ناجحاً، فستكتسب أصدقاء خونة وأعداء الداء
الجميع ولا تكثر
ما تفعله من خير اليوم سينسى غداً
افعل الخير ولا تكثر
الأمانة والصرافة يعرفانك لئلا يترك الآخرين
كن أميناً وصرحاً ولا تكثر
ما أنصبت سنوات في بناءه قد يضيع في عشة أو ضحاها
استمر في البناء ولا تكثر
ثمة أناس في حاجة ماسة للمساعدة ولكنهم قد يعاجبونك إن حاولت مساعدتهم
ساعد الناس ولا تكثر
أعط الآخرين أفضل ما عندك وستجد من يطعنك في ظهره
أعط الناس أفضل ما عندك ولا تكثر

عوامل جذب انتباه قادمة

تعال وتعلم شيئاً عن العقائد الغامضة
ولسوف تختلف نظرتك للطيور تماماً بعدها



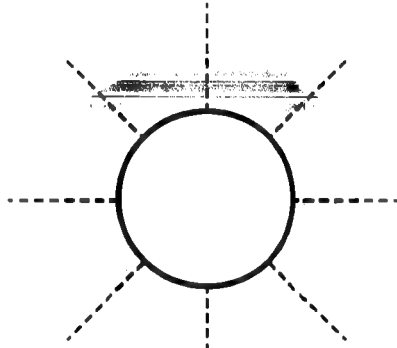
الخطوات العشر الميسرة

١. كن لطيفاً مع الجميع ليوم كامل فلا بلطجة ولا ترثرة ولا تجاهل ولا استثناء ولا مصادمات أو سخرية أو نقد أو استهزاء أو عبوس أو ضحك على الآخرين أو غيبة. اكتب اسمك والتاريخ عندما تقوم بذلك على أكمل وجه فقط.

الاسم:

التوقيع:

٢. في مركز المخطط اكتب ما تضعه في بؤرة حياتك، فكر فيما يلي كبؤرة ممكنة لحياتك: الأصدقاء أو المدرسة أو العمل أو اللهو أو الرياضة أو الهوايات أو الإعداد أو الأبطال أو النفس أو الرفيقة أو الوالدين أو الإيمان أو أي أمر آخر، فكر في تأثير هذا المركز على حياتك.



٣. اكتب عملية إيداع يمكنك القيام بها لدى أحد أصدقائك.

الصديق:

عملية الإيداع التي يمكنك القيام بها:

٤. ما أهم ثلاثة أشياء بمقدورك تغييرها وسيجعل منك هذا التغيير صديقاً محبوباً أكثر؟

٥. هل هناك شخص يحاول الآن الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء خاصتك؟ إن كان ذلك فافتح له



قلبك ودعه ينضم إليكم.

الشخص الذى يحاول الانضمام إلينا ،

ما بوسعى أن أفعله لأفتح له قلبي،

٦. تذكر هذه الكلمات المتتابعة من كتابات "جورج إيوت" لا جدوى هذه الحياة إن لم يكرس كل منا حياته للتخفيف عن بعضنا البعض"

٧. فكر فى صديق أساء إليك مؤخراً. فاجئه هذا الأسبوع بمقابلة القسوة بالعطف.

٨. إن كنت تقوم باستمرار بالتنافس مع شخص ما أو مقارنة نفسك به، اضرب كعبيك ببعضها ثلاث مرات وأنت تردد بصوت عالٍ: سأتوقف عن التنافس ومقارنة نفسى بـ



٩. هل لديك صديق أو مجموعة من الأصدقاء الذين يجذبونك إلى القاع؟ إن كان الأمر كذلك فاوجد طريقة للخروج من هذه العلاقة أو الجماعة.

خطتى للخروج هى

١٠. اسرد قائمة بخمسة أشياء تود التمسك بها والنضال من أجلها فى وجه ضغط الأقران.





الوالدان



أهم عشرة أمور

ينبغي أن تعرفها حول
الوالدين...

١. اعلّم أن
تربية طفلك
أمر غاية في
الصعوبة.
بيتشير وأناناوي،
١٨ عامًا، طوكيو،
اليابان.

٩. اطلب النصيحة
من والديك
واسألهم عن
أيهما في الأمور
الصعبة.
"برائنا بالانسيامي"، ١٧
عامًا، سيلانجور، ماليزيا

٨. الدم لا يمشي
بالفعل، بل
ستكون دورًا
"إيمي بيتش"،
١٧ عامًا، تالون، برازيل

٧. كلما أبعدت والديك
عن أمرك، قلت فرصتك
لكي تحقق ما تريد.
"ناغومي دافيد سوت"، ١٨ عامًا،
ليتوت، بوتا.

٦. سوف تكون
محترماً فقط عندما
تحترمهم.
"أرينولد"، ١٧ عامًا، فينتي،
منغوليا.

٥. لا خيبر في
الشجار مع والديك
والوقوف ضدّهما.
"آي بابا"، ١٩ عامًا،
طوكيو، اليابان.

٤. ساعد في
الأعمال
المنزلية.

"إيلين جاينيز"، ١٥ عامًا
ريكسبرج، أيداهو

٢. لا تقلق من نصائهم
وأفكارهما.
"دانييل تايلاهوت"، ١٩ عامًا، أديس
أبابا، إثيوبيا

٢. أد واجبك،
واشتر لهما زهورًا
وأدخر النقود.
"نوي دور"، ١٥ عامًا، ستانفورد

١. والداك، دائماً على
مقعد.



عندها كنت صبياً فى الرابعة عشرة. كان والدى على درجة كبيرة من الجهل حتى إننى كنت لا أطيق الخروج معه. وهما إن بلغت الحادية والعشرين، اندهشت لقدر المعلومات التى استوعبتها فى سبع سنوات.

- «مارك توين»، مؤلف

خلال عامى الأول فى الجامعة، بدأت ألعب فى موقع الظهير المتأخر بفريق الجامعة الأول. وفى الأسبوع الماضى، كان فريقى قد حقق لتوه فوزاً كبيراً وقد قمت بالكثير من التمريرات الناجحة واستوليت على كرات الخصم، وقد احتفى الجميع بى بعد المباراة. وفى الأسبوع التالى لعبنا أمام واحد من أفضل الفرق على مستوى الدولة بأسرها على ملعبنا. وبالطبع رغبت فى تقديم عرض ممتاز أمام جماهيرى بالإضافة إلى أن والدى أتى مسافراً بالطائرة لمجرد مشاهدتى وأنا ألعب. لم أعتقد أنه سيأتى ولكنه جاء فعلاً، وكان موجوداً قبل أن يطلق الحكم صافرة البدء.

ولكنى لعبت أسوأ مباراة فى حياتى فقام نجم خط الدفاع لديهم بدفعى كثيراً، وكان لسان حالى يقول، "هل يمكن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك؟". وقد ساءت بالفعل فارتكبت الكثير من الأخطاء الفبسية، واعترض الفريق المنافس العشرات من الكرات وتلقيت ضرباً مبرحاً فى الاحتكاكات وخسرنا المباراة بفارق ٣٠ نقطة.

وبعد المباراة كدت أذوب خجلاً وأردت الاختباء من الجميع فانت تعرف ما الذى يصير بعد ما تخسر مباراة بفارق كبير وتلعب بشكل سيئ. ففى غرفة تبديل الملابس، يتجنبك الجميع كما لو كنت تحمل مرضاً معدياً. فأخذت حماماً وارتيديت ملابسى فى صمت وما إن خرجت من الحجرة، حتى وجدت أبى فى انتظارى فأخذنى بين ذراعيه واحتضننى، ونظر فى عيني مباشرة وقال، "هذه أفضل مباراة شاهدتك تلعبها على الإطلاق، لأنك كنت صلباً كالحديد. اليوم كدت تلقى مصرعك ولكنك صمدت ولم أكن فخوراً بك فى حياتى بقدر فخرى بك اليوم".

وقد اندهشت كثيراً فقد لعبت لتوى أسوأ مباراة فى حياتى ولم يفخر بى أبى من قبل بقدر فخره بى اليوم! لم أعتقد أن أى شخص سيقول لى شيئاً للتخفيف عني، ولكن والدى فعل، فبدلاً من تذكيره لى بكل أخطائى، ركز على الشيء الوحيد الذى نجحت فى القيام به، استمرت فى الصمود لنهاية المباراة. فكانت كلماته القوية بمثابة الأمل الذى جعلنى أنظر بمنظور مختلف، ومازالت الحياة مستمرة على أية حال.

كنت محظوظاً لأن لدى أبى عظيمًا ليرببني وأما عظيمه أيضاً. ورغم أنهما أخرجانى كثيراً، فقد اعتنيا بى بحق، ورغم اقتناعي بأنهما يريدوان كما لو كانا من كوكب آخر فى بعض الأحيان، إلا أنهما كانا راعين فى أغلبها، حتى اسألوا أصدقائى.



أمل أن تكون محظوظاً مثلى وتكون لديك أم عظيمة أو أب عظيم أو الاثنين معاً. فإن لم تكن تعيش مع والدتك ووالدك، فإننى أتمنى أن تكون قد نشأت على يد عم رافع أو جدة عظيمة أو زوج أم واع أو ما إلى ذلك. والخبر السار أنه رغم أن والدك ولديهما مشكلات، ولا يبدو أنهما متناغمان مع بعضهما كما كانا فى الماضى، فإن أغلب الآباء والأمهات يحبون أولادهم بحق، وسيقومون بأى شىء من أجلهم.

وهذا يدفعنا إلى ثالث القرارات الحسيرة: الوالدان

ما الذى ستفعله حيال علاقتك بوالدك؟ لماذا يعد هذا القرار من أهم القرارات التى ستتخذها فى حياتك؟ وذلك لأن والدك - سواء شنت أم أبييت - جزء من حياتك لمدة طويلة جداً فبعد مرور عشر سنوات من الآن، لن تجد نفس الأصدقاء من حولك. قد تعتقد أنهم سيكونون موجودين ولكنك لن تجدهم، فسيسلكون سبلاً مختلفة، ولكن يختلف هذا الأمر مع والدك.

ربما تعيش مع كليهما، أو مع واحد منهما، حتى تبلغ ١٨ أو ١٩ عاماً، وطبقاً لعلاقتكم، سيكون والدك مصدراً رائعاً للدعم أو مصدراً مؤرقاً للألم لعشرات السنين القادمة، فستجدهما من حولك فى كثير من الأوقات والمناسبات، مثل التخرج والزواج وقدم الأطفال وحالات الوفاة وما يصادفك فى معترك الحياة من انتصارات وانكسارات.

هل بدأت ترى سبب كبير وعظم العلاقة بينك وبين والدك؟

وخلال هذا الفصل، سأستخدم كلمة "الوالدين" من باب التعميم ولكن عليك إدراك تنوع مفهوم الوالدين، فربما تكون قد تربيت فى كنف والدك ووالدتك أو والدك وحسب أو والدتك وزوجها أو جدتك أو الوصى أو أينما ترى كلمة "والدين"

أو "والد" أو "والدة"، ضع مكانها الكلمة التى تتناسب وموقفك، فتكوين أسرة لا يستلزم "مالاً" بل يستلزم "حُباً".

والآن أى درب ستسلك؟

بمقدورك انتقاء الطريق

القيم من خلال بناء علاقة

جيدة، ومعالجة المشكلات،

وإبداء الحب والاحترام، أو

يمكنك اختيار الطريق الخاطئ

عبر تخليك عن العلاقة بوالدك،

والشجار أو الاحتجاج فى كل مرة

تختلفان فيها، بحيث لا تبدى لهما أى

احترام.





استبيان الوالدين!

قبل المضي قدماً في قراءة الكتاب، جرب هذا الاستبيان المختصر لترى موقعك في هذا الشأن الأسري.

ضع دائرة حول اختيارك					كلا البتة	نم
١	علاقتي بالوالدي ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥
٢	أبدي احتراماً لوالدي.	١	٢	٣	٤	٥
٣	يثق والداي في.	١	٢	٣	٤	٥
٤	كثيراً ما أساعد والدي دون أن يطلبوا مني ذلك.	١	٢	٣	٤	٥
٥	أعرف الكثير عن والدي مثل، ما يحبانه وما يكرهانه وأحلامهما وقيمتهما ومبادئهما. وما يفضيهما.	١	٢	٣	٤	٥
٦	يعرف والداي الكثير عني، مثل، ما أحب وما أكره وأحلامي وقيمي ومبادئ وما يفضيني.	١	٢	٣	٤	٥
٧	تواصل مع والدي ممتاز.	١	٢	٣	٤	٥
٨	نحن نواجهون جداً في معالجة المشكلات أو الخلافات.	١	٢	٣	٤	٥
٩	عند حدوث عراك أو جدال سريعاً ما أحل أنا ووالداي الأمر.	١	٢	٣	٤	٥
١٠	يمكنني أن أقول بصدق إنني أحب والدي.	١	٢	٣	٤	٥

المجموع

اجمع الدرجات التي حصلت عليها ولتر ماذا تفعل في هذا الشأن الأسري.

أنت تسلك الطريق القويم فاصطبر عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم!



أنت تسير في الطريق الخاطئ، انتبه جيداً وأنت تقرأ هذا الفصل.



وينقسم هذا الفصل إلى أربعة أقسام، القسم الأول تحت عنوان رصيد الثقة وهو أشبه برصيد الثقة الخاص بالأصدقاء، وهو طريقة رائعة لبناء علاقة أفضل مع والدك ووالدتك. وفي القسم، أنتما تسببان لى ضيقاً سنناقش كيف تتعامل مع الأمور التي يقوم بها والدك وتضايقك وتزعجك. وفي قسم تضيق الفجوة بينك وبين والدك سنكشف طرق إصلاح فجوة التواصل بينك وبين والدك، حتى إن كانا يتصرفان كما لو كانا قد أتيا من المريخ وأنت من كوكب الأرض، واعلم أن لدى بعضكم آباء لا يتماشون مع الحياة أو مدمنين للمخدرات أو يقومون بإيذاءكم وانتهاكم وهذا نوع مختلف تماماً من المواقف التي تحتاج علاجاً خارجياً. أما القسم الأخير فهو عندما تضطر إلى تعليم والدك، وهو مخصص للموهوبين الذين لديهم هذه التحديات.

رصيد الثقة

عندما كنت يافعا، لم يكن هناك ما يفضب والدتي أكثر من أن أنسى التخلص من المهمات، وكثيراً جداً ما أجدها صباح كل يوم جمعة تصرخ قائلة، "شون، انفض أيها الكسول من فراشك! أسمع صوت عربية القمامة وهي تقترب وأنت نسييت القمامة - مرة أخرى!" وفي النهاية تضطر إلى تعليق بطاقات تذكيرية في كل مكان - على الباب وعلى التلاجة وعلى مكدتي وكانت تكتب عليها، "شون، لا تنس القمامة والا فإنني لا أريد أن أراك!".

وتعلمت أيضاً طرقاً للحصول على رضا والدتي فكانت تحب حصولي على درجات مرتفعة فحسب فاعتادت أن تعلق تقريرى المدرسى على الحائط لكي يراه كل صديقاتها وتتفاخر به أمامهن وكانت تحب أيضاً أن أساعدها في غسل الأطباق بعد تناول الطعام وشراء الخضراوات لها. وبذلك عوضت المرات التي نسييت فيها إلقاء القمامة وأيقيت على العلاقة بيننا في حالة جيدة.

وفي الفصل السابق حول الأصدقاء، تحدثنا عن رصيد الثقة والذي يمثل مقدار الثقة الموجودة في علاقة ما، وعندما يصل الأمر إلى والدك، ماذا عن رصيد الثقة الخاص بك؟ فإن كان مبلغ ١٠٠٠ دولار يمثل علاقة قوية مع والدك، فما المبلغ الذي أودعته؟ هل هناك بالفعل ١٠٠٠ دولار في الحساب أم أنه رصيدك يقترب من ٥٠٠ دولار. ولربما يكون رصيدك - دولار أو اقترضت للسحب من رصيدك ليكون - ١٠٠٠ دولار، ومهما كان موقفك فإن الصيفه واحدة، فانت تبني العلاقة بقدر عمليات الإيداع التي تقوم بها كل مرة.

إليك خمس عمليات إيداع ستجني جداً مع والدك، وبالطبع يقابل كل عملية إيداع عملية سحب مقابلة.





الإيداع



السحب

- + تفهم الأمور المهمة لهما.
- + كن صادقاً معهما.
- + استشعر ما يحتاجان إليه وقم به.
- + تذكر الأشياء التي قد تبدو صغيرة.
- + تكلم معهما بصراحة.
- + استخدم الكلمات الأكثر أهمية.
- افترض أنك تعرف كل شيء.
- اكذب عليهما وأخف عنهما بعض الأمور.
- لا تقم بالأشياء حتى يطلبها منك هذا.
- نسيان الأشياء التي قد تبدو صغيرة.
- احتجب عنهما.
- لا تقل لهما الكلمات الأكثر أهمية.



تفهم النور المهمة لهما

لا تفترض أبداً أن عملية الإيداع المناسبة لك تناسب والديك أيضاً. فعندما تكون مع أصدقائك، قد تعتبر هذا الأمر عملية إيداع إن تركك والداك وحدك، ولكن عندما يكون والداك مع أصدقائهما، فقد يعتبران هذه عملية إيداع إن خرجت معهما حادثتهما، وكما ترى فإن مفهوم والديك في تقدير عمليات الإيداع والسحب يختلف عن مفهومك. وقد توجهت بالسؤال الآتي للعديد من الآباء، "ما هي أكبر عملية إيداع يمكن أن يقوم بها أبناؤكم في رصيد الثقة لديكم؟" اقرأ بعناية ما يلي،

- "قراءة كتاب".
- "أن يحافظ على حجرته نظيفة حتى أستطيع أن أطل عليها فقط".
- "إن أكبر عملية إيداع يمكن أن تقوم بها ابنتي هي أن تكون لطيفة مع إخوتها وأخواتها".
- "توجهت إلى حجرة ابنتي لأسلم على صديقاتها وأدرش معهن لدقيقة وما إن كنت على وشك الرحيل من الحجرة قالت لي هي وصديقاتها: ابقى وتحدثي معنا. يا لها من عملية إيداع".
- "حضرت ابنتنا اجتماعاً يتم فيه تشجيع الطلاب على العفو عن آبائهم إذا كانوا قد ارتكبوا في حقهم أخطاء فقالت لي ابنتي إن هذا أفضل شيء فعلته. يا له من قول رائع".
- "قيامهم بالأعمال المنزلية يومياً دون أن أطلب منهم".
- "قيامهم بأى شيء دون أن أطلب منهم".

هذا أمر جيد ويمكنك أن تحرز الكثير من النقاط مع والدك ووالدتك عن طريق تجريب عمليات الإيداع هذه.

كن صادقاً معها



لا يوجد شيء قادر على تدمير ثقة والديك بك أسرع من الكذب، فهو عملية سحب ضخمة، ويستغرق الأمر بعدها شهوراً أو قد يصل الأمر إلى سنوات لاسترجاع الثقة مرة أخرى. وكما يقول أحد المراهقين: "كن صادقاً فبالرغم من أن الحقيقة قد تكون مرّة، فيكون الموقف أمر عشر مرات على لسان والديك إن اكتشفا أنك كذبت عليهما".

واليك واقع الأمر - في النهاية سيكتشفان الحقيقة، فلدى والديك تلك القدرة المذهلة على اكتشاف الكذب وتشتم رائحة الأسرار المخفية. لذا كن صريحاً معهم لأن الصراحة خيار لا يخيّب. وقصة "جانا" مثال على ذلك.

عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري قابلت "ألفونسو" والذي كان يبلغ وقتها ١٧ عاماً. ولكن والدتي لم يريد أن أصادق أي شخص حتى أبلغ السادسة عشرة خاصة إذا كان هذا الشخص أكبر مني. ومن هنا بدأت المشكلات.

ففي مساء أحد أيام الجمع اشتقت بشدة لرؤية "ألفونسو" لذا كذبت

على والدتي قلت لهما إنني ذاهبة لإحدى صديقاتي وذهبت لرؤيته، ولم يستغرق الأمر أكثر من ساعة حتى اكتشفا فعلتي، ويا لهما تمرضت لهما لقد قررا ألا أتحدث مع "ألفونسو" مرة أخرى وحبساني في قبو المنزل لأسبوعين دون هاتف، وقد كدت أصاب بالجنون.

واستمرت تلك السلسلة من التلصص على والترصد لعدة سنوات وقد شق على الأمر لأنني أحببت والدتي جداً، وكل ما أردت أن يدركاه أن "ألفونسو" ليس بالشخص السيئ الذي يظنانه وأن يدعاني أراه مرة أخرى. واستمرت علاقتي بـ "ألفونسو" رغم سوء علاقتي بوالدي اللذين لم يعودا يثقان بي، وأنا لم أرغب حتى في النظر إليهما.

وما إن بلغت عامي السادس عشر، كدت أظير من الفرح لأنه أصبح بإمكانني مواءمة "ألفونسو" متى رغبت وقد استمررتنا في المواءمة لعدة سنة أشهر، ثم أدركت أنني ما زلت أفقّد الكثير من حياة المراهقين وراغبة في أن أكون مراهقة فحسب فقد كان "ألفونسو" يكبرني وملتحقاً بالجامعة، ولم أكن مستعدة لمثل هذه العلاقة بعد فقررت أن انفصل عن "ألفونسو" وأن أعتذر إلى والدتي.

غير أن إصلاح الأمر لم يكن بهذه البساطة فقد كذبت عليهما لفترة طويلة ولم يعد لديهما أية ثقة بي. شعرت كما لو كنت أمشي فوق مستنقع تفوص فيه أقدامي. أدركت أن هذا الأمر سيستغرق وقتاً، وقد أقدمت على كل ما أستطيع عمله كنت أنظف المنزل وأعطي بأخواتي وفي كل الأوقات كنت أقول الحقيقة.

وجاء الوقت الذي قررا فيه أنني أصبحت مخلصه لهما، وبدء في احتوائتي كما كانا يفعلان مرة أخرى. أعرف أنهما أحباني دوماً لكن كان عليّ أن أظهر لهما حبي في المقابل وأنا الآن أدرك أنهما كانا يعرفان عن الحياة أكثر مما كنت أعرف كمراهقة.

استشعر ما يحتاجان إليه وقم به

هل هناك أطباق يجب غسلها؟ هل تحتاج أختك الصغرى إلى من يوصلها للمنزل؟ هل تحتاج والدتك إلى فترة استراحة من عناء الأعمال المنزلية؟ إذا حدث أى من تلك الأشياء، فلا تنتظر أن يطلب منك تادية عمل ما - استشعر ما يحتاجه منك والداك وقم به.

وقد قالت فتاة تدعى "رايان" وتبلغ من العمر ١٣ عاماً، لم ينتظر والداي أن أقوم بمساعدتهما، فأنا أؤدي واجبي المدرسى وبعض الأشياء فى المنزل، وهذا كل ما فى الأمر ولكنى حينما تكون والدتى قد أنهكت تماماً بعد العشاء، فإننى أقوم بتنظيف المطبخ لها. وكانت تخلد إلى النوم كمن لم ينم منذ عقود وكان يسرنى كثيراً أن أراها تخلد للراحة قليلاً.

إذا كان لديك أخ أصغر أو أخت صغرى، فسيكون من أمس حاجات والديك منك أن تكون صديقاً لإخوتك وأن تساعد على الاعتناء بهم. وأتذكر حين التحق أخى الأصغر "جوشوا" بالمدرسة الثانوية ومقدار قلق والدى حيال ذلك فقد انتقل أخى إلى مدرسة مختلفة ولا يعرف فيها أحداً وكان أخى نحيلاً ولم يخبر الحياة فاستشعرت حاجتهما لى وحاولت أن أساند "جوشوا" ووصل الأمر إلى مساعدتى له فى تدريب فريق كرة القدم المشكل من طلبة العام الدراسى الأول ولن أنسى أبداً كم كان أبى ممتناً لما بذلته من جهد.

وكنيت صديقة لشاب يدعى "ديستين" فى السادسة عشرة من عمره، وعندما سألته عن والدته، لمحت بريقاً فى عينيه وقال لى، "والدتى؟ أتمنى لو أمكننى أن آتى بالعالم كله لها، أحب والدتى، أحياناً ما نختلف ولكننا سرعان ما نتفق".

وقال لى إن والده طلق والدته من فترة قصيرة وتكاثر همومها وكان قلقاً بشدة عليها. فذهب تفكيره إلى أن أفضل شيء يمكنه القيام به لها هو مساعدتها فى العناية بأخيه البالغ من العمر سبع سنوات وأخته البالغة تسع سنوات.

ويضيف "ديستين"، "يمكنك القول إننى الآن رجل المنزل، وأحاول مساعدة والدتى فى الحفاظ على كل شيء كما هو، لذا فوالدتى ليست واقعة تحت ضغوط أو متضايقه طيلة الوقت، وبعد عودتى من المدرسة، أصطحب أختى وأخى إلى المنزل وأؤكد من أنهما أديا واجبهما المدرسى وتناولوا طعامهما ثم مرحا ولعبا مثل بقية الأطفال، فإن احتاجت لى، فإننى أقوم بكل الأمور بل إننى أكون طوعاً وأمرها وأقوم بكل شيء أقدر عليه لها".

تذكر الأشياء الصغيرة

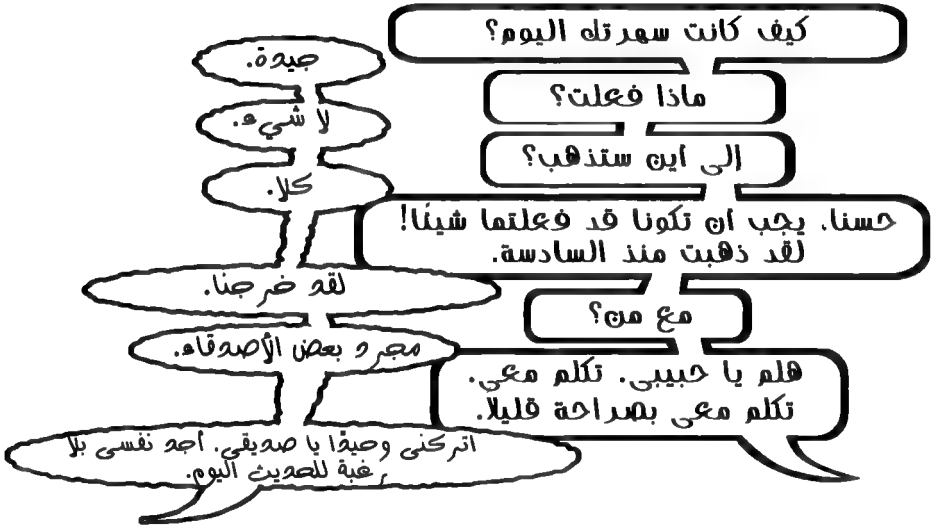
عندما يأتى الأمر إلى العلاقات الإنسانية، هستبدو صفائر الأمور كأعظمها، فما هى الأشياء الصغيرة؟ كلمة، ابتسامة دافئة، رسالة شكر، وقد روت لى "جالي" هذه القصة،

رغم أن علاقتى بوالدتى ليست سيئة ولكنها ليست قوية كما ينبغي فقررت أن أكتب خطاباً لوالدتى وأقول لها كم يبلغ مقدارها عندى بصدق، وتركت الخطاب فى سيارتها وأكملت يومى كالمعتاد ولم أفكر فى الأمر بعد ذلك، ولكن كانت دهشتى عندما عدت للمنزل لأجد والدتى بانتظارى عند الباب لتحضننى، قالت لى إن هذا الخطاب أعظم هدية تلقفتها منى على الإطلاق، فأخبرتها أنه مجرد خطاب شكر وعرفان لكل ما قامت به من أجلى.



وهذا الموقف يذكرني بما حدث عندما قدمت لوالدتي هدية من نوع خاص في عيد الأم، فبدلاً من تقديم زجاجة العطر المألوفة لها التي كانت تتظاهر دوماً بفرحها بها "يا إلهي، عطر مرة أخرى يا "شون" لا لها من هدية رائعة"، كتبت لها قصيدة تصف لها كم هي أم عظيمة وأطلقت على القصيدة "طفل وأمه" فقالت لي إنها أفضل هدية قدمتها لها على الإطلاق، لدرجة أنها علقتها في حجرة الجلوس ليراها الجميع.

تحدث معها بصراحة



هل يبدو لك هذا الحوار مألوفاً؟ إن كان ذلك، فهذا أمر طبيعي فاحياناً تشعر برغبة في الحديث دون سبب خاصة عندما تشعر أن أسئلة والديك تحولت لحقيقة. ومع هذا، فإن لكل شيء سبباً - فهناك وقت للصمت ووقت للحديث. وحقيقة الأمر أنك لن تشعر بقربك من والديك إلا إذا تحدثت معهما حول ما يدور داخل رأسك.

وكثيراً ما يجد المراهقون أنه من الصعب قول "أمي، وأبي، ماذا تريان أن علي أن أفعله؟"، ولكن هذا سؤال ذكي لأن والديك قد لا يكونان دائماً راضين معك ولكنهما عادة حكيমান فانت تعرف أكثر منهما في الاتجاهات السائدة في الملبس وما إلى ذلك، بينما يعلم والداك أكثر منك حول أمور مثل، الحب والسعادة وستجدهما ماهرين على وجه الخصوص في مساعدتك على تجاوز مشكلاتك مع أصدقائك وفي معالجة مآسى الرفيقة وفي إشعارك بالتحسن بعدما تواجه يوماً عصيباً.

ذات مرة قال لي صديق قديم للسرسة: "شون، إن تحدثت مع والديك حول كل قراراتك الهامة فلن ترتكب أبداً أخطاء فادحة". وكانت نصيحة على قدر كبير من الحكمة لدرجة أنني لم أنسها وحاولت أن أسير عليها.

ولكن ماذا سيكون الحال إن كنت ترغب في التحدث بصراحة مع والديك ولكنك تخشى من العاقبة؟ فأنت تخشى من أن يغضبا أو يصابا بالإحباط ويقولوا لك أشياء مثل: "ماذا فعلت؟" أو "يا لها من فكرة غبية!". وإليك طريقة تؤتي ثمارها في كل المواقف تقريباً. استهل كلامك بقولك شيئاً مثل: "أبي. أرغب بشدة في أن أتحدث إليك بشأن موضوع ما ولكنني أخشى أن تغضبي مني إن تحدثت معك". فستقول والدتك، "لا. لن أغضب منك". وتقول أنت، "بل ستغضبين مني. فأنت دوماً تغضبين مني، وأنا أندم على قولتي أي شيء لك". فسترد عليك، "أقسم لك يا صغيري أنني لن أغضب منك وأصرخ في وجهك. كل ما عليك هو أن تطلعني على ما يحدث". فحينئذ، سيكون فضولها قد بلغ مبلغه وستحترق لتعلم ما تريد أن تقوله لها. وسيكون ردك، "حسناً، ولكن عديني أنك ستستمعين لي ولن تصابى بالضيق". وهذه الطريقة ستعهما لما ستقدم على قوله. ونتيجة لذلك، سيستمعان إليك على نحو أفضل وسيراعيان الاستجابة الصادرة منهما على نحو أكثر حرصاً.

استخدم أكثر الكلمات أهمية

عندما يأتي الأمر إلى التواصل مع والديك، فستجد أن تعبير "من فضلك" ذو أهمية قصوى. ومن التعبيرات الأخرى المهمة في العلاقة بينك وبين والديك، شكرًا، وأحبك، وكيف يمكنني تقديم العون لك؟ ففي كل منها سحر وقوة خفيان. فقولك، من فضلك، تعبير مهذب يدعو للاحترام. وهذا هو الحال مع "شكرًا"، فلا يوجد أمر يؤرق والوالدين أكثر من إنكار الجميل، كذا أوجد طرقاً لتقول لهما شكرًا، متى يتاح لك. "شكرًا يا أبي؛ لقد كان العشاء شهيًا بحق". "أبي، شكرًا لأنك سمحت لي باستخدام السيارة ليلة أمس. ولقد استمتعت بوقتي حقاً".



وكلمة "أحبك" هي ثالث الكلمات الأكثر أهمية. ففي بعض الأسر، ستجد مظاهر الحب والمودة بادية للعيان ويقدمون عليها دون قيود، وفي أسر أخرى لن تجد مثل هذا الدفء. والحميمية. بل ستري جفاء وبروداً. فإن كان هذا هو الموقف عندكم في المنزل، فحاول أن تكون سباقاً وابدأ أنت اتجاهاً جديداً بمنزلك حيث تعبر عن حبك ومشاعرك بطريقة أو بأخرى. فكل ما يتطلبه الأمر أن يتولى أحد زمام المبادرة. وإليك قصة "شيروين" مع هذه الطريقة،

أبي شخصية رائعة. ولكن كل ما في الأمر أنه سريع الغضب، فأخاف منه أحياناً. فعندما كنت صغيرة كان دوماً يصرخ في وكان هذا يسبب لي أذى كبيراً. ولكنني لم أكن مخطئة. ولكنه كان دائماً ما يعتقد أنني السبب.



ولقد شاهدت أحد الأفلام التي توفي فيها الأب، ولم يكن الأطفال في الفيلم يعتادون على قول "أحبك". لذا فكرت في الأمر الذي انطبق علىّ في الحقيقة، وتساءلت. ماذا سيحدث إن لم أقل لوالدي أحبك؟ وكان آخر شيء أقوله له دون تبجيل: "سأضع الطعام في الفرن". ومنذ ذلك اليوم، أحتضن والدي كل يوم. فهذه هي طريقي لقول "أحبك". وفي أول مرة أحتضنت فيها والدي أدهشني أنه لم يبد عليه الاستغراب. فقلت له إنني لم أرغب أبداً في أن أقول له مع السلامة. لا يهم ما حدث ولكنني أردت أن أصل معه للحظة تفاهم. وقد تواصل معي والدي وتفهّم مقصدي. وأوضح لي بجلاء أنني بمقدوري دوماً أن ألجأ إليه إن احتجت إليه. أنا أحب أبي، رغم أنني في بعض الأحيان أشعر تجاهه بضيق كبير. فاعتدت أن أحتضنه كل يوم ولم يعد هناك مجال للخلاف. وتحسنت علاقتنا بشكل كبير. وكما يقول "جيمز تايلور" في أغنيته:

أمطر الناس بالحب أهم الطريق الذي تراه مناسباً

كيف يمكنني تقديم العون لك؟

رابع التعبيرات الأكثر أهمية. تحذير، تأكد من أن والديك جالسان عندما تجرب معهما هذا السؤال.

"أمي، أرى أنك منهكة للغاية، كيف يمكنني مساعدتك؟" يقول والدك: "انظر إلى المرآب، يبدو كما لو ضربه إعصار"، فسترد: "كيف يمكنني المساعدة يا أبي؟".

وبعد كل ما قيل حول بناء رصيد الثقة لدى الوالدين، إن أردت أن ألخص هذا الأمر برمته إلى شأن واحد فقط، حافظ دوماً على حجرتك نظيفة. فلسبب غير معلوم، يريد الوالدان أن يريا هذا دوماً. وقد يصل الأمر إلى أن ترتكب العديد من الأخطاء ويسامحك والداك مادمت تحافظ على حجرتك نظيفة ومرتبّة. وستستفيد أيضاً إن كانت حجرة أخيك أو أختك تمج بالفوضى؛ لأن هذا الأمر سيميزك.

أنتها تسببان لي ضيقاً

كما نعرف جميعاً قد يسبب الآباء لنا ضيقاً، وإليك خمساً من شكاوى المراهقين:

« والدائ دانها ما يقارنان بيني وبين غيري.

« والدائ لا يرضيان عني أبداً.

« والدائ يسببان لي إحراجاً.

« والدائ يبالغان في تحفظهما.

« والدائ دانها الشجار.



ومع كل هذا الشكاوى، أمامك قرار لتتخذه.
فبإمكانك أن تتفعل وتترك العنان لسانك، أو بمقدورك أن تجد
سبباً لمعالجة الموقف.

وإن كنت تجد صعوبة حيال ما يحبه والداك، فتذكر أن تركز
على دائرة سيطرتك، فلا تبدد طاقتك على أمور لا تستطيع
السيطرة عليها مثل نقاط ضعف والديك أو عاداتهما التي
تضايقك؛ فبدلاً مما سبق، ركز على ما تستطيع السيطرة
عليه مثل، اتجاهك ورد فعلك تجاه ما يقومون به؛ فلا يمكنك
اتخاذ القرارات بالنيابة عنهما، فأنت تتخذ القرارات لنفسك
فحسب.



دائماً ما يقارن والدي بيني وبين غيري

"لماذا لا تكون مثل أخيك؟"

"لماذا لا تتحققين بفصول إضافية مثل صديقتك" قايفا؟"

وقد روت لي "ساندرا" كيف أنها كانت تشعر دوماً بالإحباط طالما يقارنها والداها بالآخرين.

عندما كنت صغيرة، كان والدي لطيفاً ودوداً بحق، ولكن لم يعد كذلك الآن. فلديّ أخوان صغيران وأخت كبرى.
تكبرني بأحد عشر شهراً فحسب، وكثيراً ما يقارن أبي بيننا، فأختي ذكية جداً، فدائماً ما يقول لي: "ليس لديك القدرات
الكافية للتفوق"، ويقول لي إنني لست مؤهلة للالتحاق بالجامعة، ولكني لا أكثر ثلك لعل ذلك؛ فقد اعتدت على الأمر.

ومنذ أيام قليلة، كنا لدى عمتى وكانوا يتحدثون عن المتشابهين في العائلة. فقال والدى: "إن ساندرا تشبهنى شكلاً، ولكن عقلها لا يوازى عقلى، وعقل أختها مثل عقلى". فلدى والدى جبهة عريضة ورثتها منه أختى، وأضاف: "فالأشخاص ذوو الجباه العريضة أذكىاء، لذا فإن جبهة ساندرا ليست عريضة". شعرت حينها بدونية شديدة ورغبت أن تكون علاقتى بوالدى مثل علاقته بأختى.

أراهنكم على أن هذا الأب يحب "ساندرا" كثيراً، ولكنه غير واع بمقدار الأذى الذى يسببه لمشارعها. فمن الصعب عليك ألا تقارنى نفسك بهذه الفتاة صاحبة الشعر الحريري أو أن تقارن نفسك بهذا الفتى الحاصل على ٤٠٠ فى المجموع التراكمى.

وكما يشق عليك الأمر، فإنه يشق عليه أيضاً. وهذه هى الطبيعة الإنسانية، فليسبب غامض وبحسن نية، يعتقد الأباء أن مقارنتك بشخص آخر سوف تحفزك وتدفعك للأمام. وكما يعرف كل مراهق فالنتيجة هى العكس تماماً.

وأحياناً ما تكون المقارنة بطريقة غير مباشرة ولكنهم يقدمون عليها بطريقة مأكرة. تقول "ماكايلا"، "أمى تقول بعض الأشياء عن صديقاتى مثل؛ إنهن لطيفات وهذا يتضمن أننى لست كذلك".

وان كنت تتعرض لذلك، فكر فيما يلى، أولاً، حاول ألا تأخذ الموضوع على محمل شخصى؛ وما عليك سوى أن تسعى للأمر وتتخذ قراراً بالألا تقوم بذلك مع أطفالك.

ثانياً، ينبغى أن تجعل والديك يشعرا بما يدور داخلك، ففى المرة القادمة التى يقارن فيها والداك بينك وبين قريب لكم أو صديق أو شخصية مرموقة، يمكنك أن تقول، "أمى، أبى، أتعلمون أننى أشعر بألم حينما تقارنان بينى وبين شخص آخر لأقوم بما يقوم به، فانا مختلف عن هذا الشخص وسأكون ممتناً لكما إن لم تتحدثا فى هذا الأمر مرة أخرى".

فكلنا نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا. وأتذكر عندما كنت فى حفلة مع أخى الأصغر واسترقت السمع لأحدهم وهو يسأل والدى، "من أحب أبناك إلى قلبك؟"، فرد بقوله، "لا أدري، أعتقد أنى أميل أكثر تجاه جوشوا"، ولقد جعلنى هذا الأمر أشعر بالأسف، فقد بدا والدى يحب "جوشوا" أكثر منى. وكان هذا قولاً بسيطاً ولم يقصد والدى سوءاً، ولكنه جعلنى أدرك كم نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا وألا نقارن بالآخرين.

فنحن لسنا سواء، فلنا أشكال وأحجام مختلفة، ولكن لكل منا قيمة فى حد ذاته، وليس بمقارنته بأى شخص آخر. ولكم يعجبني قول "روث فان" حين تقول،



أثينا

رمز الحكمة والفن والصناعة



«أنت.. لا يوجد مثيل لك لم يأت مثلك أجد ولن ياتي مثلك أحد افهم أهمية ذلك»

والدای لا یرضیان عنی أبداً.

قالت لی "سارینا"،

لا تتفق آرائی وآراء والدی، فهو یعتقد أن بمقدوری أن أبذل جهداً أكبر فی المدرسة رغم أنني حصلت علی ستة تقديرات امتیاز وتقديری جید. فكل ما قاله لی: "حاولی زیادة تقديراتك ونسبة حضورك" وهو الأمر الذی كاد یصیبنی بالجنون.

هذا تحدّ تقليدي أطلق علیه متلازمة عدم الرضا. هو الداك یوبخاك كما لو كنت لا تقوم بأی شيء صحيح علی الإطلاق. وأنت تريد هما أن یفخرا بك، ولكن ليس بمقدورك إرضاءهما. فإنه كان هذا ما تشعر به، فلا تدع تفكيرك یذهب إلى أن والديك لا یحبانك. فكما هو الحال مع موضوع المقارنة، فكثيراً ما لا يدرك الوالدان ما الذی یفعلانه ولا یضمران فی نیتهما سوءاً. ولربما یكون هذا هو الأسلوب الذی تربیانه علیه. فحينما تصیح أباً، لن یكون هناك دلیل مطبوع یوضح لك كيف تكون أباً رائعاً.

ومن الأمور التي یمكنك تجربتها أن تبدی محاسن ما تفعل. فعلى سبیل المثال تستطيع "ساندرا" أن تقول: "بمقدوری دوماً أن أقوم بالأفضل یا أبی، ولكن عليك الاعتراف بأنی حصلت علی ستة تقديرات امتیاز فی الفصل الدراسي الماضي وهذا شيء رائع وأفضل بكثير من العام الماضي".

والدای یسببان لی إحراجاً

وأنا لا أدری كيف یسير الحال معك، ولكن والدای سببا لی إحراجاً شديداً عندما كنت صغيراً لدرجة أنهما لم یعودا یسببان لی إحراجاً الآن، فلقد اكتسبت مناعة.

لقد ولدت فی أیرلندا حيث عاشت أسرّتی لبضع سنوات واكتسبت والدتی هناك بعض التقالید الأیرلندية. وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة، اعتادت والدتی فی إحدى المناسبات الدينية أن تأتي إلى مدرستی الابتدائية شعناء الشعر حاملة صندوقاً كبيراً من الكعك ثم تغنی أغنية ذات ألحان مختلطة من التراث الشعبی الأیرلندی مثل، "حينما تضحك الأعمین الأیرلندية" بصوتها الأوبرالی، وكان مدرسی وزملائی یستمعون دائماً بما تفعله، وأكون وقتها مختبئاً تحت مقعدی - كما لو كنت فی النزع الأخير.

وكان أبی یُقدّم علی أمور أكثر إحراجاً لی. فقد اعتدنا أن نذهب للسينما مع بعضنا، وحينما یصیبه الإرهاق اعتاد أن یطوی معطفه كوسادة ویأخذ غفوة فی الصالة.



وذات مرة اصطحبني أنا وإخوتي لمشاهدة مسرحية على مسرح برودواى فى نيويورك، فاخترنى على نحو غامض فى منتصف المسرحية وعاد بعد ثلاثين دقيقة محملاً ببعض عبوات الطعام الصينى.

ولقد امتهن والدى التأليف، وكثيراً ما يقول لى الآخرون: "ألسنت أنت ابن (ستيفن آر. كوني)؟". فأجيب: "نعم".

فيسألون: "رائع، كيف تشمر وأنت ابن رجل مشهور؟".

فأرد: "لا أعرف".

فيماودون ويسألون: "هل يمكن أن تقول لوالدك إن كتبه غيرت حياتي؟".

فأجيب: "حسناً سأقول له".

لكن كان حال لسانى يقول: هل تعلم أن والدى يخرج ليمارس رياضة العدو الخفيف مرتدياً جوارب نسائية سوداء تصل لركبتيه؟

حينما بلغت التاسعة عشرة، قرأت أحد كتب

والدى لأرى سبب إعجاب الناس به. ودهشت عندما رأيت فى كتبه مقدار النضج الذى وصل إليه.

وهكذا، ربما يسبب لك والدك أو والدتك إحراجاً مثلى، أو أنهما لا يوليان لاتجاهات الملابس والموسيقى اهتماماً. فماذا ستفعل! فعادة ما ستجدهما مهتمين عندما يتعلق الأمر بالأشياء المهمة، مثل كيفية العودة مرة أخرى للدرج النجاح بعدما أخفقت لتوك.

وان لم تكن قد لاحظت، فلديهما خبرة أكبر من خبرتك. وكما تقول "آنيا" الطالبة من فلوريدا، "مر والدى بتجارب وخبرات كثيرة، فهما مصدرى الأول للتعامل مع واقع الحياة". واستخدم المؤلف "واين رايس" معادلة رياضية صغيرة لتوضيح هذه النقطة وهى كالتالى:

$$\begin{array}{rcl}
 \text{عمر والدى} & & \\
 + \text{عمر أمى} & & \\
 = \text{عمر والدى معاً} & & \\
 - \text{عمرى} & & \\
 \hline
 = \text{سنوات خبرات والدى} & < & \text{سنوات خبرتى}
 \end{array}$$

إنهما أذكى مما تظن، فهذا الأمر أشبه بالمقولة التى قرأته فى إحدى المرات، "الشخصية المثلى هى أن تكون بنصف الروعة التى ظننا بك ابنك وهو طفل صغير، وبنصف القباء الذى يحسبه ابنك وهو فى سن المراهقة".



والدای یفرطان فی دهایتھما لی

دائماً ما كان "جاك" يشعر أن والديه يغاليان في تحفظهما.

عندما كنت صغيراً، لم يسمح لي والدای بمشاهدة مسلسل "باور رينجرز" التلفزيوني؛ لأنه يحتوي على الكثير جداً من العنف. وعندما كنت في التاسعة، رجعت إلى المنزل في أحد الأيام بعد مضي أسابيع قلائل على الاحتفال بيوم مولدي. ودخلت إلى حجرة والدي وبدون وعي مني فتحت صندوقاً تحت الفراش. وأول ما وقعت عليه عيناى كانت لعبة لإحدى الشخصيات في مسلسل "باور رينجرز" ما زال نصفها مغلف بورق هدايا ومعهما كارت صغير مكتوب عليه:

إلى: جاك

من: ستيف

لم أصدق هذا، لقد سرق والدای هديتي لذا واجهتهما بشأن هذا الأمر. وبعد جدال لم يستمر طويلاً، اعترفا بأنه كان يجب عليهما أن يخبراني بشأن هذه الهدية، وطلبت منهما الهدية لأنني وجدتتها، ولكنهما استمرا في رفضهما أن يدعاني ألعب بلعبة "باور رينجرز".

ربما لا يقوم والدك بأخفاء هداياك عنك كما فعل والدك "جاك"، ولكن هل تشعر أن والديك يغاليان في فرض سيطرتهم عليك أيضاً؟

ضع علامة ✓ أمام كل جملة تنطبق على والديك مما يلي:

- ☐ دائماً ما يحاول والدای معرفة المكان الذي كنت فيه
- ☐ والشخص الذين كنت معهم بالتحديد.
- ☐ ويفرض على والدای نظاماً أشبه بحظر تجول.
- ☐ دائماً ما يسارعان بإنقاضي حينما أقع في مشكلة.
- ☐ ينتقد والدای أصدقائي الذين أخرج معهم.
- ☐ يضع والدای ضوابط صارمة بشأن هوية من سأصديق.
- ☐ إن أخفقت في أمر، يفرض على والدی قيوداً إضافية.
- ☐ يتدخل والدی في شلوني ولا يحترمان خصوصيتي.
- ☐ يبالغ والدای في صراحتهم معي ويضعان أهامي كها رهيباً من الضوابط.

إن وضعت علامة ✓ أمام كثير من المبارات السابقة فسينول الأمر إلى نهايتين مختلفتين، إما أن يكون والدك لا يثقان بك أو أنهما يفرطان في العناية بك. وفي أغلب الحالات ستجد الآباء الذين ينظر إليهم على أنهم يغالون في تحفظهم يميلون ببساطة إلى الإفراط في العناية بك وإبداء ذلك من خلال الكثير من القواعد ويريدون أن يعرفوا كل شيء، فلا يصيبك الضجر من القواعد الأبوية. وفوق كل ذلك، إن اضطررت للاختيار، فلا تظن أنك ستفضل أن يكون لديك أبوان يغاليان في رعايتك بدلاً من أبوين لا يراعياك على الإطلاق!

فإن كنت تستحق ثقة والديك بحق وترى أنهما لا يزالان صارمين معك على نحو سخي، فماذا ستفعل حيال ذلك؟ لسوء الحظ ليس لدى إجابة مناسبة سوى: استمر في أن تكون جديراً بثقتهم. حافظ على قول الصدق، وكن حريصاً على ألا تشعلك صراحتهم وتدفعك إلى التمرد عليهما من أجل التمرد.

ففى المدرسة الثانوية، كان لى صديق رائع يدعى "راندى" وكانت والدته صارمة جداً. بدا دوماً لوالدته أن هناك سبباً وجيهاً لعدم السماح لـ "راندى" بالقيام ببعض الأمور مع رفاقه، مثل، إقامة معسكر أو الذهاب لحضور حفل موسيقى. فى بداية الأمر، لم يكتثر "راندى" للأمر، ولكن بعد فترة كاد الأمر يصيبه بالجنون. وفى النهاية خرج من كموته وأخذ فى التمرد لعدة سنوات تكاية بوالدته فحسب. وبعد ذلك، عاد "راندى" لرشده ولكن بعد قضاء بعض السنوات الحزينة. أعتقد أن "راندى" ندم على قراراته.

ومن أكبر التحديات التى يواجهها المراهقون مسألة فرض المواعيد. فوالداك يعيشان هذا الأمر بينما أنت تكرهه. وسواء أحببت الأمر أو كرهته، فكل المراهقين تفرض عليهم مواعيد للذهاب



والإياب، حتى إن لم يعترفوا بذلك. وكما يعرف كل المراهقين، فقد ابتدع الآباء هذا النظام لتدمير حياتك، وفى الواقع يخشى والداك المخدرات والسائقين المغمورين والمرضى النفسيين الهائمين ليلاً. يبدو هذا الأمر سخيفاً ولكن هذه هى الحقيقة، ومع ذلك، فإن فرض المواعيد يتم لصالحك أيضاً. فمتى تحتاج إلى التنصل من موقف لا يعجبك، ألقِ باللوم على المواعيد المفروضة عليك، "أسف على المفارقة، فقد حان موعد عودتى إلى المنزل".

والخير السار هو، بمقدورك التفاوض قليلاً مع والديك بشأن المواعيد المفروضة. واليك ثلاثة أساليب قد ترغب فى تجربتها،

١. سأساعدكم إن ساعدتوني. أحياناً ما يتفاوض الوالدان عن القواعد قليلاً إن أقدمت على عمل كبير لهما. "أمى، إن نظفت القبو، فهل ستدعيننى أبقى خارج المنزل لبعض الوقت الإضافى يوم الجمعة القادم؟".
٢. احتياطى الثقة. أبداً لوالديك أنك أهل للمسئولية عن طريق إطاعة أوامرهما والالتزام بالمواعيد المفروضة بدقة لبرهة من الوقت لتبنى احتياطياً من الثقة. "أمى، إن التزمت بالمواعيد المفروضة طوال الصيف، فهل يمكن أن تضيف ساعة لموعد عودتى بدءاً من الخريف المقبل؟".
٣. الحدث المرتقب. إن كنت ترتقب حدثاً كبيراً فأعلم والديك به مسبقاً. وسيسمحان باستثناءات. "أمى، فى السبت المقبل، ستقيم لورا حفلاً بمناسبة إجازة الفصل الدراسى. هل تسمحين لى بأن أمكث فى الحفل لما بعد ميعد العودة المحدد؟".

والداي داناها الشجار

ما الحال عندك بالمنزل؟ وهل تعيشون فى سلام أم أن منزلكم بمثابة ساحة للقتال؟ كما قال أحد المراهقين، "يتشاجر والداي كثيراً ويحدثم بينهما الحوار كثيراً، وعادة ما يصلحان الأمر بينهما ولكن ما يحدث يخيفنى بشدة".



ويمكن أن تشعل شرارة صغيرة حريقاً يستمر لهيبه، وهذا ما يحدث في بيت "أبريل".
 "أبي معاق للشراب، وحين نجلس جميعاً إلى طاولة الطعام لتناول العشاء، يبدأ أبي في الشجار مع أختي الأكبر وتحاول أمي أن توقفهما، وفي هذه اللحظات أشعر أن أسرتي تتحطم".
 يسوء الشجار والصراخ لدرجة تجعلك لا تطيق المكوث في المنزل. واليك بعض السطور من أغنية (تماسكوا من أجل أطفالكم) لفريق "blink 182"

غضبهما يؤذي أذني

مقد احتملتها لسبع سنوات

وبدلاً من أن يحل المشكلات

لا يحاولان أبدا حلها

ولا أهم سبب هذا أبدا

فأنا أراهما كل يوم

وتسبب الأمور مع كل منهما. فلم لا يستطيعان أن يتفاهما مع بعضهما،

أن كان هذا هو ما يريده أبني

وهذا هو ما تريده أمي

فلم إذن كل هذا الألم؟

Words and Music by Tom DeLong, Mark Hoppus and Travis Baker. © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN FUN WITH GOATS. All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC. All Rights Reserved. International Copyright Secured. Used by Permission..

وفي مثل هذه المواقف، فإن الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تسيطر عليه هو أنت. فأنت لا تستطيع تغيير والديك، ولكن يمكنك أن تقرر عدم الصراخ أو الصياح أو الشجار مع من بدأك به. بمقدورك أن تكون صافي النفس، بمقدورك أن تكون حمامة السلام. وهذه هي البداية.
 واليك قصة "دانيت" التي واجهت تحدياً من هذا القبيل،

لم تكن الأمور على ما يرام بين والدي. وفي أحد الأيام عندما بلغت الخامسة عشرة، كان أبي وأمي يتشاجران كعادتهما وذهبت أنا للفراش. أتذكر أنني استيقظت على صوت أمي وهي تصرخ وتقول لأبي: "إياك أن تفادر دون أن تودع الأطفال". شعرت بصدمة بالغة حين دخل أبي حجرتي وقال لي إنه يحبني. فجلست على الفراش وسألته ما الذي يجري، ومازلت حتى الآن أتذكر شعوري بالرعب الذي كاد يقتصر قلبي. قال لي أبي وداعاً، وكل ما استطعت أن أقول له كان: "انتظرا". وكنت أفكر حينها في أي شيء أقوم به لإصلاح الأمر. فسألته: "هل يمكننا أن نتحدث في هذا الأمر؟". كانت حجرة نومهما في الجانب المقابل من الرواق مباشرة. فذهبتا نحن الثلاثة هناك وجلسنا. أتذكر تذكيري لهما بالوعود التي قطعها لي ومقدار حبي واحتياجي لهما معاً. ثم طلبت منهما أن نبتهل إلى الله ونرفع له أكف الضراعة عسى أن يؤلف قلوبهما مرة أخرى.

عندما انتهينا كان والدائي بيكيان. فنهض والدي وشكرني وقال لي إنه يحبني ثم غادر.

مكثت أبكى طيلة الليل وكنت في حيرة شديدة في اليوم التالي بالمدرسة، ولكن عندما عدت للمنزل، وجدت أبي هناك، فقال لي إنه أراد بعض الوقت للتفكير فحسب وأعتقد أن والدي فعلت المثل، وقد ذكرتهما بالسبب الذي جمعهما معاً وحينئذ تعلمت للمرة الثانية أنني لا أستطيع اتخاذ القرارات لأحد غيري.

لهذه القصة نهاية سعيدة، ولكن ليست كل النهايات سعيدة، فالأمر يرجع إلى أن "دانيت" كانت ذات تأثير إيجابى على والديها وقامت بدور حمامة السلام لدى أسرتهما. فقد ركزت اهتمامها وقدراتها على ما تستطيع الإتيان بشيء حياله.

التعامل مع مسألة الطلاق

أحياناً ما تؤدي كل هذه المشاحنات إلى وقوع الطلاق، ومن المؤسف أن أقول إن نسبته ليست بالقليلة، وبالنسبة لى هوادى مازالا يعيشان مع بعضهما، لذا لن أستطيع أن أقول، "أعلم مقدار المرارة التى تشعر بها". لن أقول ذلك، ولكن "ليندى" ستقوله. فلقد عانت "ليندى" من طلاق والديها، ولكنها أقلمت نفسها على هذا الوضع بعد ذلك فتوجهت إليها بالسؤال عن نصيحتها لغيرها من المراهقين،

سأبدأ قصتى بقولى: هذا ليس خطأك، ف عندما انفصل والدى عن والدتى، اتفقا على أن يخبرانى أن هذا الأمر لن يؤثر على.

كان الأمر فى بدايته عسيراً بحق لأنك تشعر كما لو أنك لم تتأقلم مع الحياة دون أن يكون أبوك موجودين معك تحت سقف واحد. وبعد فترة، اعتدت على هذا الوضع، بل ستجد - مع ذلك - أن هناك بعض الإيجابيات فى هذا الموقف، فعلى سبيل المثال، غالباً ما ستحصل على هدايا الأعياد والمناسبات مرتين، رغم أنك لن تستمتع بإجازاتك التى ستقضيهما مع والديك.

ولقد جعلنى الطلاق أشعر أن هناك شيئاً مفقوداً فى حياتى. لم أدرك أن الطلاق هو سبب هذا الشعور، ولقد أصابنى الإحباط والغم لمدة طويلة، ولكنى اعتدت على هذه الحياة فى النهاية. أدركت أنني لا أريد أن يكون والداي معاً ما لم يكونا سعيدين. وشعرت بالوحدة لأن أعتقد أن الآخرين يتفهمون الموقف الذى أمر به. ثم أدركت أن هذا ما مر به أشقاى الثلاثة لذا بدأنا نتحدث معاً وأصبح الأمر أيسر علينا جميعاً.

فى البداية، غضبت من موقف أخى الأكبر الذى اختار أن يعيش مع والدى، ثم ندمت على موقفى لأننا الآن أصبحنا صديقين رائعين. وعلى العموم، كل ما عليك هو أن تحاول الانتفاع بإيجابيات الموقف وتقبل الحال والتماشى معه.

ويقدم دكتور "كين كاين" هذه النصيحة للمراهقين للتخفيف من وقع فاجعة الطلاق عليهم،

كس عادل: يقول أغلب المراهقين إنه من المهم ألا يحاول أى من الوالدين اجتذاب الأولاد إليهما.

أنا أفكر فيك: سيكون تصرفنا صائباً إن استمررت فى الاتصال بوالدك الذى تراه بين الحين والآخر بسبب بعد المسافة. فلا بأس برسالة بالبريد الإلكتروني لتقول فيها، "أنا أفكر فيك". فستساعدكما على التخفيف من مشاعر فقدان لديكما.

الاستمرار فى حياتك: أحياناً خلال عملية الطلاق، قد ينزوى كل من الأب والأم فى شئونهما، فستشعر أن حياتك أصبحت على المحك، عندما تتغير الأمور بالمنزل، سيكون من المفيد لك أن تحافظ على بعض الأمور كما هى، مثل، المدرسة والأنشطة والأصدقاء، وتبقيها كما هى. اعتن بنفسك أيضاً من خلال التدريبات الرياضية - فهى وسيلة رائعة للقضاء على الضغوط.

دع الانخيل يساعذك: إن كنت تشعر بالإحباط أو بالضيق، فدع أصدقاءك أو أفراد أسرتك يساعذك. فعادة ما تمر هذه المشاعر بمرحلتين، هذا إذا لم تأت إليك بصورة عابرة من الأصل. فلو كنت تشعر بالاكتئاب أو تراكم الضغوط عليك حين تركز في أنشطتك المعتادة، فالحل إلى استشاري أو طبيب نفسى يساعذك. فهناك أطباء نفسيون متخصصون في شئون المراهقين الذين يمرون بفاجعة الطلاق في منزلهم، وبمقدور والديك أو الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة أو الطبيب أن يساعذك لاختيار أحد الأطباء النفسيين. وعلاوة على ذلك، سيفيدك كثيراً التحدث مع الأشخاص في نفس مرحلتك العمرية والذين يمرون بتجربة مشابهة.

طائر العنقاء الأسطوري

لعلك قرأت أسطورة العنقاء، فبعد أن تعيش ألف عام، تهبط على المحرقة الجنازية وتحترق حتى تتحول إلى رماد. ومن هذا الرماد يخرج طائر جديد ليعيش ألف عام أخرى. وما أريد الوصول إليه هو أنه أحياناً تنشأ حياة جديدة من بين رماد وحطام فاجعة ما، مثل طلاق الوالدين. فعلى سبيل المثال، قد يسعدك والداك بالعيش منفصلين. وتماشيك مع فاجعة الطلاق سيساعذك على بناء القوة الداخلية والرحمة والنضج. وقد تقوى علاقتك بأخ أو أخت لك لأنه أصبح عليكما أن تثقا في بعضكما. كتبت "بيثانى"،

تغير كل شئ في حياتي قبل يوم واحد من التحاقى بالعام
النهائى من مدرستى الثانوية. فعندما عدت من العمل اكتشفت
أن أبى هجر أمى وترك لنا ورقة مكتوباً عليها "هكذا تسير الأمور،
وداعاً".

فى البداية، لم يشكل الأمر لى صعوبة، فعدم وجود أبى بالمنزل كان نعمة؛ لأنى لم أعد مضطرة لسماع ألفاظه البذيئة عن أمى. ومع ذلك اكتشفنا أن هناك فواتير علينا مستحقة الدفع منذ شهر مضى. وأمى تمل ثلاثة أيام فى الأسبوع فقط بسبب كاحلها المكسور. فاضطرت إلى التنقل بين الوظائف، ولكن - برغم ذلك - لم أكن أحصل على دخل كافٍ. أمضيت عامى النهائى فى البكاء ومحاولة ألا أنفق الكثير من المال حتى أتمكن من سداد الفواتير. ففى بداية الأمر كانت أمى تتقبل بصموبة مساعدتى لها، ولم تقل لى كم كانت غارقة فى الديون. كنت صغيرة وساذجة ولم أدرك إلى أى مدى كنا غارقين فى الديون.

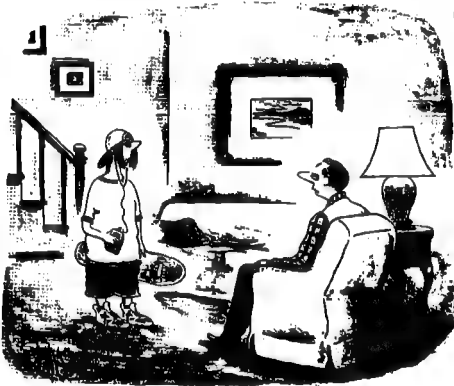
تقدمت للالتحاق بالجامعة رقبيلت. وبعد مرور شهرين اضطرت للعودة لمنزلى لمساعدة والدتى فى دفع الفواتير ونفقات المعيشة. وأتذكر أننى كثيراً جداً ما كنت أنفجر باكياً لا لسبب إلا لشعورى بأن ما يحدث لى فيه ظلم وجور على. فكان من المفترض أن أكون بالجامعة مستمتعة بوقتي وأستذكر دروسى لأحصل على أعلى درجة علمية، ولكننى - بدلاً



من ذلك - كنت أعمل في وظيفة طوال اليوم لمساعدة والدتي وتبدير نفقاتي. وأدركت في النهاية أنه ينبغي عليّ ألا أدع ما حدث لي من أمور سيئة تدمر حياتي. فكان عليّ أن أثبت أنني قوية ومتسكة لدرجة تؤهلني لأصنع شيئاً في حياتي.

كان ذلك منذ أربع سنوات مضت. ومنذ ذلك الحين، اشترت منزلي الخاص حيث أعيش الآن مع والدتي. أعمل في وظيفة كاملة الدوام كمشرقة في متجر لبيع الأدوات المكتبية، كما أن لديّ مشروعاً خاصاً. أعيش قصة حب مع الرجل الذي كنت أحلم به. وإن أتيت لي فرصة العودة للماضى وتغيير شيء مما حدث فلن أفعل. أعتقد - وهذا أمر غريب بعض الشيء - أنني أدين بكل هذا إلى الأوقات العصيبة التي واجهتها عندما هجرنا أبي.

تضييق الفجوة بينك وبين والديك —



قالت "ناتاشا" لأُمها التي دخلت عليها غرفتها،
"ألم تسمعي عن شيء اسمه الطرق على الباب قبل
الدخول".
فردت أمها، "عليك تنظيف حجرتك يا ناتاشا،
هذا وضع مقزز".
وقالت ناتاشا، "سأدبر أمرها فيما بعد، فأنا
مشغولة الآن".
فاصرت أمها، "لا، ستنظفونها الآن".
فردت عليها ناتاشا، "هذه حجرتي يا أمي،
سأنظفها، ولكن أمهليني بضع دقائق. ولا تندبني
داخل حجرتي مرة أخرى دون أن تطرقي على
الباب".

إذا كنت تستطيع أن تسعني، أعطني إشارة.

"مجموعة 'ذا ليتونز كاز' ١٩٩٣ - فرانك كوتام
من www.cartoonbank.com كل الحقوق محفوظة

فكان رد أمها، "وهذا منزلي، فلا ترضي عليّ ما ينبغي
عليّ أن أقوم به وما لا ينبغي عليّ أن أقوم به".

وردت ناتاشا بدورها، "نعم، ولكن هذه حجرتي وأحتاج فيها للخصوصية".
"إن تحصلي على أية خصوصية حتى تنظفي حجرتك، هيا تحركي".
"هكذا إذن، اخرجي، هن فضلك اخرجي من حجرتي".

هل تشعر كما لو أنك تتحدث بلغة ووالديك يتحدثان بلغة مختلفة؟ ألاست تشعر بذلك إلى حد
ما؟ فبينما أنت تقلق حيال رأى أصدقائك في تصفيغة شعرك الجديدة، ستجد أن والديك سيقلقان
بشأن دفع فواتير مصفف الشعر. فأنت ترى الحياة من منظور ويراها والداك من منظور مختلف. فأنت
تقول شيئاً بينما يسمع والداك شيئاً آخر والعكس صحيح.

**ما يسوهم والدك**

لدى وقت لمشاهدة التلفاز وقص أظافري،
ولكن ليس لدى الوقت لكما.

ما تقوله أنت

"لا أريد أن أتحدث الآن، مفهوم؟"

"أنا أعرف أكثر منكما."

"ليس لديكما فكرة عما أنكم عنه الآن."

ما تقوله أنت

"عندما كانت الديناصورات تعيش على الأرض...."
"ليس لدى سبب وجيه، لكنه الأحسن لك أن
تقل ما أقوله لك والآن..."

ما يقوله والدك

"عندما كنت في مثل عمرك...."
"لقد قلت ذلك، فهذا هو السبب."

لنتفهم الأمر الذي أتحدث عنه، قم بإجراء هذه التجربة الصغيرة. اذهب إلى (صفحة ١٥٠) وانظر إلى الصورة لثانية واحدة، ثم - دون أن تنظر لها وحدك الآن - ناول الكتاب لأقرب شخص لك. ويفضل أن يكون أحد والدك، واجعله يفتح الكتاب على الصفحة ١٥٩ وينظر إلى الصورة الموجودة في هذه الصفحة لمدة ثانية واحدة.

والآن - بعد قيامكما بذلك - انظرا معاً إلى الصورة الموجودة بصفحة ١٦٣ وصفا ما تريانه. هل هذه الصورة لسيدة شابة أم لشخص يعزف على آلة الساكسوفون؟ وفي أغلب الحالات، ستري أنت صورة عازف الساكسوفون ويرى الشخص الآخر صورة امرأة. استمرا في الحديث حتى تتمكننا أنتما الاثنان من رؤية الصورتين في الصورة المفردة الموجودة في الصفحة ١٦٣. ولربما ترغب في النظر في الصورتين الموجودتين في الصفحات ١٥٠ و ١٥٩ لنتفهم كيف وصل كل منا لرؤية ما رأى.

فكر في ذلك. فإن كانت تجربة واحدة استمرت لمدة ثانية جعلتك ترى هذه الصورة على نحو مختلف، فهل تعتقد أن سنوات من الخبرات ستؤثر على رؤيتك أنت ووالدك للعالم وتجعلكم ترون العالم بشكل مختلف؟ فعندما تتحدث مع والدك، يريان ما تتحدث بشأنه من زاوية، بينما تراه أنت من زاوية أخرى، كل منكم صائب. فهناك جانبان للقصة. وهذا هو ما يعرف بفجوة التواصل.

ليعرف كل منكما الآخر

من أفضل الطرق للتغلب على فجوة التواصل أن يحاول كل منكم معرفة الآخر. ربما قضيت وقتاً طويلاً في كنف أحد والدك أو كليهما، ولكن ما مقدار معرفتك بهما؟ أمسك قلمك وحاول الإجابة عن الخمسة عشر سؤالاً التاليين والتي تدور حول والدك. بمقدورك الإجابة عنها بخصوص والدك فقط أو والدتك فقط أو كليهما. وعندما تنتهي من الإجابة عنها، قدم هذا الكتاب لوالدك ولترما إذا كانا سيجيبان عن الخمسة عشر سؤالاً التي تدور حولك في صفحة ١٤٩. ثم عندما تنتهوا جميعاً، اجتمعوا واجلسوا مع بعضكم وتحدثوا حول إجابكما، أراهنك أنك ستجد الكثير مما كنت تجهله.

ما مدى معرفتك بوالدك / والدتك؟

١. ما لون عيني والدك / والدتك؟
٢. ما الشيء المفضل لدى والدك / والدتك؟
٣. ما الأمر الذي يعتبره والدك / تعتبره والدتك ألطف ما يمكن عمله له / لها؟
٤. إن كان لدى والدك / والدتك كل مال الدنيا ووقت لا ينضب، فما سيفعله / ستفعله؟
٥. ما رأى والدك / والدتك في الزواج؟
٦. ما أفضل أحلام والدك / والدتك الذي لم يتحقق؟
٧. ما أول وظيفة كاملة الدوام شغلها والدك / شغلها والدتك؟
٨. من الصديق الصدوق لوالدك / لوالدتك؟
٩. كيف التقى والداك لأول مرة؟
١٠. ما الموسيقى المفضلة لوالدك / لوالدتك؟
١١. ما البرنامج التليفزيوني المفضل لوالدك / لوالدتك؟
١٢. لمن صَوَّت والدك / صَوَّت والدتك في الانتخابات السابقة؟
١٣. هل يزود والدك / تزود والدتك السيارة بالبنزين عندما يكون الخزان نصف ممتلئ أم ينتظر / تنتظر حتى يقارب البنزين على النفاد؟
١٤. ما المكان المفضل لدى والدك / والدتك لقضاء الإجازات؟
١٥. إن خُيِّر والدك / خُيِّرَت والدتك بين ما يلي، فما الأمر الذي سيفضله / ستفضله، مشاهدة برنامج صيد بالتلفاز أو الذهاب للسينما أو العشاء مع بعض الأصدقاء أو قراءة كتاب؟



ما مدى معرفتكم بابتكم المراهق؟

١. ما المادة الدراسية المفضلة لدى ابنتكم المراهق؟
.....
٢. ما الأمر الذي يمكنكم القيام به لابنتكم ويعتبره أطف شيء يمكنكم عمله؟
.....
٣. ما المهنة التي يجب أن يمتنعها ابنتكم عندما يكبر؟
.....
٤. ما الموسيقى المفضلة لدى ابنتكم؟
.....
٥. ما الأمر الذي يثير خائفة ابنتكم المراهق؟
.....
٦. ما الموقع الإلكتروني المفضل لدى ابنتكم المراهق؟
.....
٧. ما الأمر الذي يتمنى ابنتكم المراهق أن يغيره في نفسه؟
.....
٨. ما الأمر الذي يحب ابنتكم المراهق بحق أن يتحدث فيه، ولكنه خائف من ذلك؟
.....
٩. ما الحيوان الأليف الذي يفضلها ابنتكم، الكلب أم القطعة أم الحصان أم طائرًا أم سلحفاة أم ليس هناك حيوان أليف على الإطلاق أم كل ما سبق؟
.....
١٠. من الصديق المفضل لابنتكم المراهق؟
.....
١١. إن أراد ابنتكم المراهق السفر إلى أي مكان في العالم، فأى مكان سيختار؟
.....
١٢. ما الذي سيفضله ابنتكم المراهق مما يلي، الذهاب للسينما مع أصدقائه أم قراءة كتاب جيد أم اللعب على جهاز الكمبيوتر أو ممارسة رياضة مفضلة؟
.....
١٣. هل لدى ابنتكم المراهق صديق في هذا الوقت؟ إن كان ذلك فمن هو؟
.....
١٤. ما أفضل ما قام به ابنتكم المراهق حتى الآن؟
.....
١٥. ما أفضل إجازة أمضاها ابنتكم المراهق على الإطلاق؟
.....



والآن ما مدى معرفتك بوالديك وما مدى معرفتهما بك؟ إن تمكن أى منكم من الإجابة عن ١١ سؤالاً أو أكثر من ١٥ سؤالاً، فهذا ليس سيئاً. وإن تمكن أى منكم من الإجابة عما بين ٦ إلى ١٠ أسئلة، فينبغى عليكم قضاء وقت أطول قليلاً مع بعضكم. وإن أجاب أحدكم عن خمسة أسئلة أو أقل، فينبغى عليكم بدء الحوار والتواصل. وهذا ما يعرف بـ "التحدث". فمن المفيد دوماً أن ترى الحياة بعيون الآخرين، وهذا يذكرنى بالفكر العميق لـ "جاك هاندى".

« قبل أن تنتقد أى شخص عليك
أن تسير ميلاً على دربه ثم إن فعلت،
فقد سرت ميلاً – وما زلت
لا تعرف عنه سوى القليل».

لا يستلزم الأمر جهداً جهيداً

هل شعرت من قبل أن نفس الحوار يدور مرات ومرات بينك وبين والدك والدةك؟ أو أن بمقدورك التنبؤ بنتيجة كل حوار تقريباً؟

"مارك، ألا تعتقد أنك أكلت الكثير من الشيكولاتة اليوم؟"

"أبى، أمى، لن يقضى على هذا الأمر".

"حسناً، ولكنه سيضر صحتك أيضاً".

"لا أستطيع أن أملك عليكما ■ الذى عليكما تناوله، فلم تمليان على ■ أتناوله وما لا أتناوله؟".

"نحن لا نملك عليك ما يجب أن تفعله، فكل ما نقوله.....".

"حسناً. حسناً، أعرف ما ستقولانه، لقد سمعت كل هذا من قبل".



إن كان بينك وبين والديك فجوة في التواصل، ولو بحجم واد سحيق، فليكن لديك أمل. يمكنك تغيير نتيجة كل حوار يجري بينكم إن رغب أيكم في أن يغير توجهه. وقد يدور في ذهنك، "ولكنك لا تعرف والدي، إنه لا يتغير، وليس كأحد ممن عرفتهم". حسناً، قد يكون من عرفتهم ولربما لن يتغير. ولكن يمكنك أنت التغيير. ابدأ بالتواصل على نحو أفضل وأذكى. واليك ثلاث مهارات هي حجر الزاوية لأي تواصل ناجح.

المهارة #١: فكر في نفسك وفي والديك

هل تفكر دوماً فيما يجري بالنسبة لك، دون التفكير فيما يجري لوالديك؟ هكذا تقول ماريل، "منذ أن بلغت سنوات المراهقة، كانت لدى مشكلات في التواصل مع والدي. فعندما كنت أريد شيئاً هائلي كنت أقول لهما ما أريده فحسب ولا أدري كيف سيجري الأمر. وكذلك لم أعبا أبداً بما كانا يريدانه".

ولكن ينبغي عليك أنت أن تعبا بما يريدانه. هذا ما يعرف بتفكير المكسب - المكسب، وهي العادة الرابعة للمراهقين الأكثر فعالية. والمثير في الأمر أنك إن اهتممت بما يرغبان فيه، فستحصل على الكثير والكثير مما ترغب أنت فيه. والمقابل لتفكير المكسب - المكسب هو تفكير المكسب - الخسارة، أي التفكير في

نفسك وإغفال الآخرين. فانت ترى الحوار بينكم كنوع من العراك وأنت تريد الفوز. فالأمر كذلك بالنسبة لـ "ريجى".

عندما يعود "ريجى" من المدرسة، يكون متعباً، فيشاهد التلفاز ويستلقي على الأريكة، وتدخل عليه والدته مسرعة.

"ريجى، ولدي الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً".

"أنا متعب يا أمي، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"أسفة، ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم. فعائلة 'جوير شيو' ستأتي مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك في تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزل مهجور".

عائلة جوير شيو؟ لماذا يأتون لزيارتنا دوماً؟ أنا لا أطيق وجودهم". "ليس عليك أن تحب أصدقائي، ولكنني أريد أن تكون مهذباً معهم وتلقى عليهم السلام فحسب".

"حسناً، ولكنني لن أساعدك في تنظيف المنزل".

وهكذا يفسد "ريجى" الموقف بتفكيره في نفسه فقط. فقد فاز وخسرت والدته - على المدى القصير على الأقل. ولكن المشكلة مع تفكيرك في نفسك وإهمال الآخرين هي أن الأمر سيرتد لك ليصيبك أنت. فبعد يومين، إذا طلب "ريجى" استخدام السيارة، فربما تفكر والدته، لم أسمح له بأخذ السيارة بينما رفض هو أن يساعدني منذ يومين؟



بجهد بسيط والقليل من التفكير في النفس وفي الآخرين، كان بمقدور "ريجي" أن يعكس الأمر تماماً. فلنر ذلك مرة أخرى.

"ريجي، ولدي الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً".

"أنا متعب يا أمي، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"أسفة، ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم، فعائلة 'جويز شيو' ستأتى مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك في تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزل مهجور".

"حسناً، سأساعدك على تنظيف المنزل قليلاً، ولكنى لا أرغب في المكوث طوال الليل مع أصدقائك، سألقى عليهم السلام فحسب، هذا كل ما في الأمر".

"ليكن، شكراً لك لمساعدتي في تنظيف المنزل، فلن تصدق كم أنا مشغولة جداً الآن".

فمن خلال تضحية "ريجي" بقليل مما يريده الآن، قام بعملية إيداع ضخمة في حساب الثقة لدى والدته. وسيحصل على الكثير والكثير مما يريده فيما بعد.

فعندما لا يرى والداك ما تراه أنت أو عندما ترغب بشدة في إقناعهما بوجهة نظرك، يمكنك حينها الاستعانة بمخطط بسيط، يمكنك عمل المخطط في ذهنك أو كتابته على ورقة. على الجانب الأيمن، اكتب قائمة بما تفكر فيه لنفسك، وعلى الجانب الأيسر اسرد ما يخص والديك، وفي حالة ريجي ووالدته، سيكون الأمر كما يلي:

ما يخص والديك:

أمي تحتاج بشدة إلى مساعدة في تنظيف المنزل
وهي التو والحال.

تريد مني أمي أن ألقى التحية على أصدقائها.

ما تفكر فيه لنفسك:

أنا مرهق وأود مشاهدة التلفاز.

لا أريد أن أمكث مع أصدقاء أمي طوال الليل.

جرب هذه العبارات الممتازة لك وللآخرين، ولتر تأخيرها السحري،

- كيف ترى هذا الأمر؟
- ما الذي سيمود عليك جراء هذا الأمر؟
- أعتقد أن الأشياء المهمة لك هي ...
- ما دورك في هذه القصة؟

المهارة ٢: حاول أن تستمع أولاً للآخرين حتى يستمعوا لك

هذه هي العادة الخامسة للمراهقين الأكثر فعالية. وهي ببساطة أن تستمع للآخرين أولاً ثم تتحدث. فنحن نميل إلى التحدث أولاً ثم نتظاهر بالاستماع. يبلغ "تايرون" من العمر ١٦ عاماً ويحظر عليه المكوث خارج المنزل حتى منتصف الليل. واليوم سيخرج مع بعض أصدقائه للعب البلياردو ويريد المكوث خارج المنزل لوقت متأخر. فحاول التودد لوالده بهذا الشأن.

"أسف يا 'تايرون'، لقد تحدثنا في هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فانا أريدك أن تكون في المنزل في الثانية عشرة وهذا آخر كلام لدي".



"ولكن يا أبى هذا ظلم. فكل أصدقائى مسموح لهم بالعودة لما بعد منتصف الليل، وأباؤهم يدعونهم يفعلون ما يريدون، بل إن والدى 'ستيف' لا يرضان عليه مواعيد للإياب".

"لا تعينى مواعيد إياب أصدقائك، ففى أسرتنا لنا قواعدنا الخاصة بنا".

"لَمْ تحاول دوماً السيطرة على حياتى؟ لقد سئمت هذا الوضع"، قالها 'تايرون' على نحو عدائى.

"إن واصلت الحديث بهذا الأسلوب، يا ولد، فلن أدعك تمكث أبداً خارج المنزل لوقت متأخر".

"لا أفهم لماذا تصنع مشكلة كبيرة من مثل هذا الأمر التافه. يا صاح، لم أعد صبيّاً فى العاشرة من عمري، سوف أترك لك هذا البيت".

لاحظ ما حدث فى هذا الموقف. فبسبب عدم سماع أى منهما للآخر، لم يكن هناك أى اتصال فعلى. فمن الواضح أن والد "تايرون" عصبى المزاج، ولكن "تايرون" نفسه لم يفعل ما يدعّم موقفه حيث لم يبذل جهداً لفهم والده.

فعلى سبيل المثال، عندما تقول لك والدتك، "لا أريدك أن تخرجى مع 'كارا' جونسون"، لا يجيبنى تأخيرها عليك فانت دوماً تتصرف على نحو غير مريح بعدما تكون معها".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا قول سيئ جداً، فأنا أحب أن أكون معها".

ولكن الإجابة العقلانية هى، "إذن أنت ترين أن لـ 'كارا' تأثيراً سيئاً على".

يقول والدك، "أعتقد أنك سترتكب خطأ كبيراً بتركك لكرة القدم، فانت تمارس اللعبة منذ الثامنة وانت الآن تضعين كل ذلك هباءً".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا شأن لا يعنيك".

ولكن الإجابة العقلانية هى، "أرى أنك قلق بحق لتركى كرة القدم".

فنحن نميل إلى إعداد الرد القادم بينما مازال الشخص الذى نتحدث معه يتكلم، كنتيجة لذلك فنحن لا نستمع بحق للآخرين. فعندما تستمع بأذن واعية، سنكتشف أنه عادة ما تكون هناك مسألة أعمق مما يبدو على السطح. فالأمر مثل تقشير ثمرة البصل؛ فعليك إزالة العديد من الطبقات حتى تصل إلى جوهر الموضوع.

ولنعد إلى "تايرون" ولكن هذه المرة سنتظاهر بأن "تايرون" حاول تفهم والده.



"أسف يا 'تايرون' لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فأنا أريد أن تكون فى المنزل فى الثانية عشرة، هذا آخر كلام لى".

"أبى، أنت تأخذ موضوع إيابى على محمل الجد بشكل صعب".

"ألا تدري لماذا أفضل ذلك؟ فمن فى سنك يقعون فى مشكلات لا تعد ولا

تحصى في الساعات المتأخرة من الليل. فهذا الوقت الذي تحدث فيه كل الحوادث. ألا تقرأ الصحف؟ فلا خير في الوجود في الشارع بعد منتصف الليل. وكل ما أرغب فيه أن تكون في أمان".

"إذن، فالأمر متعلق بالأمان بالنسبة لك يا أبي؟".

"هذا هو الأمر يا بنى. أعرف أنك قد تظن أنني أغالى في الصرامة، ولكنى أقوم بذلك لمصلحتك، فأنت لديك الكثير لتقوم به ولا أريدك أن تخفق في حياتك. وهذا كل ما في الأمر".

يهز "تايرون" رأسه موافقاً ويظل صامتاً.

"اسمع يا بنى، فلتعد إلى المنزل الليلة في الميعاد المحدد ثم يمكننا التحدث حول هذا الشأن في وقت آخر. فلربما نؤخر ميعاد إيابك قليلاً أو تكون هناك بعض الاستثناءات. فأنا لا أهدف إلى إفساد متعتك عليك؛ بل كل ما أرغب فيه هو أن تكون في أمان. هل تفهم ما أعنيه؟".

قارن بين هذا الحوار والحوار السابق له. فإيا له من فارق! وما أحدث هذا التغيير سوى وضع استجابات عقلانية من "تايرون". فالأول مرة يشعر والد "تايرون" أن ابنه قد فهم موقفه منه. علاوة على ذلك، تفهم "تايرون" والده على نحو أفضل. فقد أدرك أن والده ليس الشخص الأحقر الذي كان يظن - فالأمر ببساطة أنه أراد لـ "تايرون" أن يكون في أمان. ورغم أن "تايرون" لم يفهم تماماً ما يريده والده الآن، فهو في طريقه إلى إحداث مرونة أكبر في مواعيد إيابه فيما بعد.

وعندما تحاول تفهم شخص ما، فأحياناً ما تكون أفضل وسيلة يمكنك اتباعها هي أن تستمع فقط، كما فعل "تايرون". فأنت لا تتجاهل الشخص الذي تتحدث إليه، بل تمتص ما يقوله وهذا يتيح له الفرصة في التعبير التام عن نفسه دون مقاطعة.

وستجد أسفل الفقرة الكلمة الصينية التي تعني "إصغاء". لاحظ أن الإصغاء لا يتضمن الأذنين فحسب، فهو يتطلب العينين والقلب أيضاً.



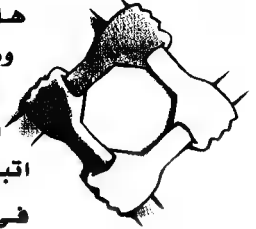
إليك بعض العبارات لتستخدمها وستساعدك على إتقان هذه المهارة:

- " إذن، فأنت تريد أن تقول.....".
- " كما فهمت، أنت ترى.....".
- " إن كنت قد فهمتُ مقصدك بشكل صحيح، فأنت تعتقد.....".
- " أنت ترى..... أنه.....".



المهارة # ٣: التعاون

هل تعارضت وجهة نظرك ووجهة نظر والديك من قبل؟ فانت ترى الأمور من زاوية وهما يريانها من زاوية أخرى، فانت ترغب في المزيد من الاستقلالية وهما يريدان المزيد من السيطرة عليك. أنت تريد الحصول على بطاقة ائتمان، وهما لا يريدان أنك نضجت لتحمل هذه المسؤولية. فالأمر يبدو كما لو أن عليك اتباع طريقك أو اتباع طريقتهما، لا يوجد حل وسط.



في الواقع، دائماً ما يكون هناك خيار ثالث، خيار أفضل وأكثر وعياً، فكل ما عليك أن تكون راشداً بالقدر الكافي للخوض في تفاصيل هذا الأمر. وأنا أطلق عليه "التعاون" وهو العادة السادسة للمراهقين الأكثر فاعلية.

أصرف مراهقة تدعى "نيكي" رغبت بشدة في اقتناء كلب. ولكن والدتها فضلت الموت على ذلك، إذ كانت والدتها مصابة بالخوف المرضي من الجراثيم ولم تتقبل فكرة وجود حيوان ناقل للأمراض في المنزل. وكثيراً ما كانت تقول لابنتها، "هل تريدان كلباً أم تريدين أمأ؟".

واستمرت في جدالهما هذا لشهور.

واعتادت "نيكي" على الشكوى، "لماذا لا تدعينني أقتني كلباً؟ فلدى كل أصدقائي كلاب وأمهاتهم لا يعبان بالأمر. فما الذي يضيقك في هذا الموضوع؟".

وكانت والدتها ترد عليها صارخة، "لن تقتني الكلب بأي حال من الأحوال. فهذا أشبه بتربية طفل آخر. وسينول أمرى إلى العناية به أيضاً. لن تقتني الكلب وهذا آخر ما لدى".

وفي النهاية عندما أدركت "نيكي" أنه لا سبيل أمامها، مكثت ليلاً في أحد الأيام وكتبت اقتراحاً لوالدتها، ولقد أمنت "نيكي" في التفكير في مخاوف والدتها وكتبت ما يشبه عقداً يتضمن كل الأمور التي ستباشرها إن وافقت أمها على السماح لها باقتناء كلب. ثم وضعت هذا الخطاب على وسادة أمها.

تأشرت والدته "نيكي" كثيراً بهذا الخطاب وبدأت في التفكير بفكرة اقتناء كلب. وقضت "نيكي" ووالدتها أسابيع عديدة تبحثن معاً عن كلب على الإنترنت. وأرادت "نيكي" كلباً محباً ومخلصاً، بينما أرادت والدتها كلباً صغيراً لا يعض ولا يلوث المكان

- أمي الغالية، ان سمحت لي باقتناء كلب:
- إليك ما اعدله بالقيام به:
١. سأدرب على عزف البيانو ٣ مرات اسبوعياً.
٢. سأحاول بجد أن أكون أكثر لطفاً مع إخوتي وأخواتي.
٣. سأساعدك أكثر من ذي قبل عند تنظيف وترتيب المنزل.
٤. سأكون أكثر لطفاً مع أمي وأبي.
٥. سأكون أكثر تليفاً في حياتي واحافظ على نظافة حجرة نومي والحمام.
٦. ستكون حياتي أكثر سعادة.
٧. سأحاول بجد أن يكون لاعامي سعيداً وامارس تدريبات أكثر.
٨. عندما يبدأ العام الدراسي، سأقوم بواجبي المدرسي وأبذل قصارى جهدي للحصول على درجات مرتفعة.
٩. سأقرأ العديد من الكتب.
١٠. سأحاول بجد أن أكون مهذبة وأن أطيعه ولا ارد عليه بشكل غير مهذب.
١١. سأعنى عناية فائقة بكلبي.



بضمه ولا ينبج ولا يزعجها، بل لا يتقووط. واستمعتا لأول مرة لبعضهما بصدق مدركتين أنهما إن لم يتفقا حول فصيلة الكلب، فلن يكون هناك أى كلب.

وفى عيد ميلاد "نيكى" الرابع عشر قدم أحد الأشخاص المقتنين للكلاب من ولاية أخرى وطرق باب منزل "نيكى" وهو يحمل كلباً أبيض صغيراً من الفصيلة المالطية، وكان أطف كلب يمكن أن تراه والأكثر فروعاً على الإطلاق.

عندما تختلف مع والديك حول شيء ما، بدلاً من العراك، كن ناضجاً ومتعاوناً. تناول معهم تفاصيل الموضوع. حاول إيجاد حل يرضى الطرفين. فدانماً هناك خيارات صالحة إن تحدثت فى الموضوع بصراحة. واليك خمس خطوات بسيطة لمساعدتك على الوصول لذلك.

الوصول إلى التكاتف خطة العمل

حدد المشكلة أو الفرصة المتاحة لك



الطريق الذي يسلكه الآخرون



اسع أولاً لفهم أفكار الآخرين

الطريق الذي أسلكه أنا



اسع إلى أن يفهمك الآخرون من خلال مشاركتهم أفكارك

العصف الذهني



اخلق خيارات وأفكاراً جديدة

الطريق السليم



أوجد أفضل حل

وكما لاحظت، تتضمن هذه الخطة العملية مفهومى "التفكير فى نفسك وفى الآخرين" و "حاول الاستماع إلى الآخرين أولاً" فهذه المهارات تعمل معاً.

تخيل أنك ووالدتك على خلاف مستمر بشأن المدرسة، فهى تدفعك باستمرار إلى أداء واجبك المدرسى والحصول على درجات أفضل. وهى المقابل فقد أعيتك شكاوها التى لا تتوقف. ويكون أغلب حديثكما كما يلى،

"ولدى الحبيب، أعتقد أنه من الأفضل أن تغلق التلفاز وتبدأ فى واجبك المدرسى".

"على رسلك يا أمى، سأؤديه فيما بعد، أقسم بذلك".

"لا يوجد شيء اسمه فيما بعد، يوجد الآن فقط".

"سأقدر لك كثيراً أن تتركينى وشأنى، أتمنى أن تلاحظى أن شكاوك هذه لن تضيد".



"ما كنت لأحدثك حول واجبك المدرسى لو كنت تؤديه ولكنك لا تفعل. فالأمر يبدو كما لو كان لا يعنيك".

"حسناً، أعرف ذلك. فأنا شخص فاشل، سوف أرحل من هنا".

هذه هي المحادثة المعتادة التى تحدث، وهذا بسبب الكسل، فالعراك والجدال هما إلا مظهران للكسل. ولكنك عرفت خطة العمل للوصول إلى التعاون مؤخراً، وأنت متحمس لتجربتها. ففى كل الأحوال، ليس لديك ما تخسره.

لذا، فى إحدى الليالى، عندما تكون والدتك فى حالة مزاجية جيدة، حاول التودد إليها.

حدد المشكلة أو الفرصة



"أمى، هل يمكنك أن أتحدث إليك حول موضوع؟".

"بالطبع يا ولدى، ما الذى يدور فى ذهنك؟".

"حسناً، أريد أن أتحدث إليك بشأن المدرسة فحسب. لقد أعييتك كثرة الشجار حول هذا الأمر".

"نعم، وأنا أيضاً".

طريق والدتي (حاول أن تستمع لفكارها أولاً)



"هل يمكن أن تفهمينى سبب انتقادك الدائم لى؟ أعنى كيف ترين الأمر فى صورته الكلية يا أمى؟".

"أسفة. إن الأمر يبدو كما لو أننى أضايقتك فأنا لا أقصد هذا، فكل ما فى الأمر أننى قلقة بشأن درجاتك. بإمكانك الحصول على درجات أفضل بكثير إن اجتهدت قليلاً..

،ألا تمنتقدين أننى أبذل قصارى جهدى؟..

"لا. لا أعتقد ذلك، أحياناً ما أشعر بأنك لا تكثرث بأمر المدرسة، وأشعر أننى إذا لم أذكرك دوماً بواجبك المدرسى، فلن تفعل أى شىء. والتحاقك بالجامعة أمر فى غاية الأهمية وأنت تحتاج للحصول على درجات لذلك..

"حسناً، أنت تقولين إنك تشعرين بعدم اكتراثى بأمر المدرسة، ومن المهم لك أن ألتحق بجامعة مرموقة. هل هذا هو كل ما فى الأمر؟..

"نعم، هذا الجانب الذى أنظر للأمور منه..

طريقك (حاول أن يفهموك بطرح أفكارك عليهم)



"هل تمانعين أن أبلغك بما أشعر به؟".

"لا توجد مشكلة، أحتاج إلى الاستماع إليك".

"أنا أهتم بالمدرسة فعلاً يا أمى، ربما ليس بالقدر الذى تهتمين أنت به، ولكنى أهتم بها بحق. كل ما فى الأمر أنى أحب أن أؤدى واجبى المدرسى بطريقتى الخاصة، وليس وقتما تأمريننى بذلك. لذلك يصيبنى الضيق بحق عندما تنقلين كاهلى بالحديث المطول حول هذا الأمر".

"ماذا تعنين؟"

"حسناً، إن كثرة حديثك الدائم حول واجبي المدرسي لا توفر لي الدافعية - ولكنها تسبب العكس. فهذا يجعلني أشعر بعدم الرغبة في القيام بالواجب وأشعر أنني شخص فاشل عندما تعتقدين أنني غير قادر على القيام بأي شيء".

"حقاً؟"

"نعم، أعتقد أنني سأقوم بالكثير على نحو أفضل إن توقفت عن نقدك اللاذع وكنت موجودة عندما أحتاج إلى مساعدتك".

العصف الذهني (ضع خيارات وأفكاراً جديدة)



ستقول والدتك، "والآن، ماذا تعتقد أن علينا فعله؟".

"كبدية، سيكون شيئاً رائعاً إن توقفت عن الشكوى مني طيلة الوقت".

"أنا لا أحب الجدال أيضاً يا بني، ولكن يبدو أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستحمسك على أداء واجبك المدرسي".

"ما الذي ينبغي علي أن أقوم به لإثنائك عن القيام بذلك؟".

"حسناً، عليك أن تثبت لي أنك تبذل قصارى جهدك، وهذا كل ما في الأمر".

"أمي، هل تعلمين أن بمقدورك الدخول على الإنترنت والدخول على موقع المدرسة في أي وقت والاطلاع على درجاتي والتكليفات التي قدمتها لأي مادة دراسية؟".

"لا، لا أعرف".

"حسناً، بمقدورك ذلك، كل ما في الأمر هو أنني سأعطيك كلمة المرور الخاصة بي. فما رأيك لو قمنا بذلك؟ تدخلين على موقع المدرسة وبقمتا تشاين وتطلعين على سيرى بالمدرسة. فإن لم أكن أحقق درجات مرتفعة في موادى الدراسية أو لا أبلى بلاء حسناً، يمكنك حينها الشكوى مني طيلة الوقت. ولكن إن كنت أبذل قصارى جهدي لإنجاز أموري، فاتركيني وشأني".

الطريق القويم (أوجد أفضل حل)



"سيكون هذا الأمر رائعاً، ولكن عليك أن توضح لي كيفية الدخول إلى موقع المدرسة الإلكتروني".

"لا توجد مشكلة يا أمي، فما رأيك؟ هل هذه فكرة جيدة؟ هل اتفقنا؟".

"يرىق لي ذلك الأمر يا بني".

ليس الأمر دوماً بهذه السهولة، ولكن أحياناً يكون كذلك. فدائماً ثمة حلول للخلافات إن تحدثت مع والديك حول تفاصيل الموضوع الذي تختلفون حوله. ويتطلب الأمر منك صبراً وجهداً. ولكنه سيقطع واستعراضاً لما سبق فإن المهارات الثلاث لسد الفجوة بينك وبين والديك هي،

- فكر في نفسك وفي والديك - لا تفكر دوماً في تحقيق المكسب لك وحده ولكن لوالديك أيضاً.
- حاول الاستماع إلى الآخرين أولاً حتى يسمعواك - خذ وقتك لتفهم وجهة نظر والديك تماماً قبل أن تفتح فاك.
- كرر ما يقولونه وما يشعرون به ولكن بكلمات خاصة.



- التكتاف - تحدثوا حول تفاصيل النقاط التي تختلفون حولها. حاول أن ترى وجهة نظرهما أولاً. ثم أطلعهما على وجهة نظرك. في النهاية، استعرض كل الخيارات المتاحة وانتق أفضلها، فالأمر غاية في البساطة. عندما تتمكن من إجادة هذه المهارات فلك أن تعتبر نفسك متحدثاً بارعاً.

نزح فتيل الخلاف بينك وبين والدك بسهولة ويسر

كثيراً ما يقول الآباء أشياء تثير ذائرتك بحق، مثل، "لأنني قلت ذلك، فهذا هو الأمر؟" أو "ستفعل ما قلت لك والآن.....". فالموقف يبدو كما لو أن والدك استلا سيفيهما وتحدياك علناً للمبارزة. وأسوأ ما تفعله حينها أن تستل أنت سيفك وتنخرط معهما في المعركة. فلن تريح أبداً أيّاً من هذه المواقف. بدلاً من ذلك، انزع فتيل الخلاف معهما عن طريق قيامك بأى ثلاثة من الأمور التالية،

١ اعتذر.

٢ أغلق فاك ولا تقل شيئاً.

٣ حاول فهم والدك أولاً عن طريق تكرار ما يقولانه ويشعران به بكلماتك أنت.

عندما لا تجرى وراء انفعالاتك، فهذا سيؤدي إلى التخفيف من حدة ثورتكما. ولكن يستغرق منك الأمر كثيراً من الجهد لنزع فتيل الخلاف بينكما. فلتشاهد ما يلي،

الهدف : أنت ووالدتك تتجادلان حول اختيارك لملابسك فيستخدم النقاش بينكما وتبدأ في الشعور بالضيق نحوهما.

تقول والدتك لك، "لا أصدق ما تقول، أنا أمك كيف تجرؤ على التحدث معي بهذا الشكل؟".

وعندئذ، إن دخلت معها في عراك فسيكون ردك، "سأتحدث إليك على النحو الذي أريده".

ولكن إن كنت حسيفاً وأردت نزع فتيل الموقف قبل احتدامه، فستقول، "أسف يا أمي، كان ينبغي علي أن أقول ذلك".



الشيخ محمد ٢: أنت تشكين لوالدك من أنه من الظلم لك أن تؤدي أعمال المنزل الشاقة، بينما أختك الصغرى تقوم بالأعمال اليسيرة.

يتنهد والدك - والإحباط ياد عليه - ويقول، "لقد شرحت لك بالفعل موقفى تجاه هذا الأمر. لا أريد أن أسمع منك كلمة شكوى واحدة، وأنا أعنى ما أقول. هل تفهمين ذلك؟".

إن أردت بدء الحرب العالمية الثالثة فلتقولى،
"لا يعجبني هذا الحديث".

إن أردت نزع فتيل الخلاف بينك وبين والدك، فجربى أن تغلقى فاك، وتظلى صامتة فحسب.

الشيخ محمد ٣: أنت ووالدك تتحدثان عن فتى ظهر فى حياتك مؤخراً وبدأت الصداقة بينكما، وأبوك يرفضه.

فيقول والدك، "بنيتى، لا أشعر بالارتياح حيال هذا الفتى، لا أعتقد أنه ينبغى عليك أن تخرجى معه. وأنا جاد فى هذا الأمر".

إن قلت، "هذا ليس من شأنك، يا أبى"، فسيكون هذا هو أول ما يطرأ فى ذهنك، وهو ما سيثير حفيظته بالطبع.

ولكن بمقدورك نزع فتيل الخلاف بينكما، ثم تدخلان فى مناقشة عقلانية عن طريق تبادل تفاهمكما، "أبى، أعتقد أنك قلق بشدة من صديقى".

الخطآن الفادحان التقليديان

ثمة خطآن فادحان تقليديان كثيراً ما يقع فيهما المراهقون، حيث يثيران الآباء ويدمران الثقة بينهم، فقد تشعر بالانتصار للحظات بعدما رددت على والديك بشكل أجمهما، ولكنك ستدفع ثمن فعلتك فيما بعد، والخطآن الفادحان هما: إفساد الكلمة الأخيرة وقولك لوالديك إنك تكرههما.

الكلمة الأخيرة

يجرى "مارشال" مسرعاً نحو متجر الخضراوات الذى يعمل فيه فى تعبئة الخضراوات للزبائن لأنه تأخر على ميعاد ذهابه.

خرجت والدته لتوها من حجرتها التى تسودها الفوضى، ولقد تطاير الشرر من عينيها غضباً.

"مارشال، انزل الآن ورتب حجرتك. لن أطلب منك هذا ثانية".

"ماذا هناك يا أمى! حجرتى مرتبة".

"مرتبة؟ هل هذه حجرة مرتبة بالنسبة لك؟ إن ملابسك

تغطى كل جزء من الأرض، وسريرك غير منظم والمكان يمتلئ بالقمامة. لا أصدق أننى أرى شخصاً مثلك".

"أمى، سأتأخر على العمل، سأقوم بذلك عندما أعود. أقسم لك".

"لا، لن تذهب. سينتظر عمالك حتى تنظف حجرتك".

"أنت تمزحين؟ أنا لا أصدقك".

"الأفضل لك أن تصدقنى لأنى جادة فيما أقول".





يندفع "مارشال" هابطاً إلى حجرته. وعندما مر بوالدته، غمغم قائلاً، "مفضلة".
"ماذا تقول؟"

أفسد "مارشال" لتوه الكلمة الأخيرة. فلم يتمالك نفسه. وهو بضعفته هذه بدأ حرباً نووية. فالآباء لهم آذان مرهفة تسمع دبيب النمل، فيسمعون كل الكلمات البشعة التي تغمغم بها، مثل "مفضل" أو "أبله" أو "هذا ليس من شأنك" أو "أنت جاهل بكل شيء"، وغيرها من الكلمات التي لا يصح ذكرها في هذا الكتاب. فبعدها يخلص الحوار بينكما إلى نهاية طبيعية، قاوم إلحاح أن تلقى بكلمة أخيرة تثير بها والديك. فأنت حينها كمن أشعل أتوناً متقدماً، أنه معركتك بذلك.

أنا أكرهك

ستذهب "جانيثا" وعائلتها إلى جدتها لتناول العشاء مساء الأحد، وأحياناً ما تتجادل "جانيثا" مع أمها حول اختيار "جانيثا" للملابس. وتعتقد "جانيثا" أن ما ترتديه لا يخص أمها.
"لا، لن ترتدي هذه الملابس أمام والدتي، فهي تكشف أكثر ما تستر".
"أهدئي يا أمي، ما الذي يعيب هذا الثوب؟".
"انظري لنفسك في المرأة، فهذه البلوزة لا تستر كتفيك".
"ليس لدي شيء آخر ألبسه".
"يا فتاتي، كم مرة خرجنا معاً لشراء الملابس مؤخراً؟ واشترينا الكثير من الملابس الرائعة. ما رأيك في الفستان الأخضر اللطيف الذي ابتعناه مؤخراً؟".
"يا له من فستان يشع! منذ متى أصبحت أنت مستشارة ثيابي؟ سارتدي ما أريد".
"ليس أمام والدتي، لن تفعل. الآن إما أن ترتدي شيئاً آخر، أو تمكثي في المنزل هذه العطلة. الأمر لك".

"اللعنة يا أمي، أنت غريبة الأطوار. أنا أكرهك".

"أنا أكرهك" هي العبارة المعتادة التي تلقىها على مسامع آبائنا عندما يملكنا الغضب أو الإحباط، ولا يطرأ على ذهننا أي شيء آخر. أعتقد أننا لا نقصد ذلك في أغلب الأحيان. أتذكر أنني أحياناً قلت لأمي إنني أكرهها عندما أصل لدرجة كبيرة من الضيق. أحياناً كانت تتجاهلني، وأحياناً أخرى كنت أرى الجرح الذي سببته عبارتي على وجهها ولكنني أندم الآن على قولتي مثل هذا الكلام لها.

عندما تغضب من والديك، يستحسن أن تأخذ نفساً عميقاً
وترفرفه، أو تغلق فاك وتلزم الصمت.

كيف تورد الأخبار السيئة لوالديك؟

دخلت الأم حجرة نوم ابنتها ورأت خطاباً ما على الفراش، فمدت يدها المرتعشة لتلتقط الخطاب وفي صدرها تجيش أبشع الهواجس، وكان الخطاب الآتي،

أمي العزيزة:

لكم أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبرك أنني قد هربت مع صديقي الجديد. لقد وجدت معه الحب الحقيقي وهو شخص لطيف بما يحمله من وشم وحلى، كما تمجيني دراجته النارية. وليس هذا هو الأمر فحسب يا أمي: أنا حامل. ويقول "بيف" إننا سنعيش حياة غاية في السعادة في منزله المتنقل في الغابة. وهو يريد أن أنجب له الكثير من الأطفال وهذا أحد أحلامى. وقد عرفت أن الماريجوانا غير مؤذية. وسنزرعها لنا وأصدقائه الذين يقدمون لنا عقاقير الهلوسة التي نحتاجها في ذات الوقت، نتمنى أن يصل العلم إلى علاج لمرض الإيدز لأن "بيف" مصاب به، فهو يستحق الشفاء.

لا تقلقي يا أمي، فأنا في السادسة عشرة من عمري وأعلم كيف أعتنى بنفسى. وسوف أزورك يوماً ما حتى تتعرفى على أحفادك.

ابنتك

"جودى"

ملحوظة: أمي لا تصدقني ما قرأت، أنا في منزل الجيران. أردت فقط أن أوضح لك أن ثمة أموراً في الحياة أسوأ من تقرير المدرسة الموجود في درج مكتبى. أحبك!

أصعب تحدٍ يمكن أن تواجهه على الإطلاق وأنت تتحدث مع والديك أن تقول لهما أخباراً سيئة. فعلى سبيل المثال، إن صدمت عربة الأسرة وأتلفتها، فإن الخطاب السابق سيكون ممتازاً لك، فهو يضع الأمور الصغيرة في حجمها المناسب.

حينها ينبغي عليك اهتداج والديك —

أغلب الآباء يبذلون قصارى جهدهم مع أطفالهم. فرغم كل ما بهما من عيوب، فإنهما يحبناك ويرغبان في أفضل الأمور لك. ولكن بعض المراهقين ليسوا بهذا القدر من الحظ، فلدى آباءهم مشكلات ضخمة. وقلّة منكم لديه أبوان غائبان تماماً عن الحياة، أو متعاطيان للمخدرات أو الكحوليات، أو يسببان لأطفالهما ألماً نفسياً أو بدنياً. وربما كان هؤلاء الآباء مازالوا يحبون أبناءهم، ولكنهم فقدوا السيطرة على حياتهم؛ فقد أصبحت المخدرات التي يتعاطونها وانحرافهم أقوى من حبهم لهم.



ولن أنسى طيلة حياتي الخطاب الذي تلقيتَه من طفل فيتنامي يدعى "ترين"،

عزيزى شون:

أنا فى الحادية عشرة من عمري وأدرس بالصف السادس. ولدنى مشكلة: فأبى يتعاطى المخدرات ووالدتى تخرج كثيراً وتخون أبى مع الآخرين. أتمنى لو أمكننى تولى زمام أسرتى. هل يمكنك أن تقدم لى بعض الأفكار أو النصائح حول ما ينبغي فعله؟

لم أعرف بماذا أرد على هذا الخطاب. وفى النهاية أرسلت له خطاباً مفاده أن بإمكانه أن يتخذ قرارات لنفسه فقط، وليس لأسرته، وقلت له أن يبذل قصارى جهده فيما يتعلق ببضعة أمور مهمة.

ابحث عن المساعدة

إن كان والداك مدمنين للمخدرات أو الكحوليات، فهما يحتاجان لمساعدة مثل: الذهاب لطبيب أو الخضوع لبرنامج إعادة تأهيل للعلاج من آثار الإدمان. فلن يعترفا بأن لديهما مشكلة، ولن يطلبوا مساعدتك. فكر فى التحدث إلى جدك أو جدتك أو خالتك أو عمك أو أى صديق راشد. أو استعن بمستشار المدرسة أو معلم تثق به. أخبرهم ولنر ما إذا كان بإمكانهم مساعدتك. وإن كنت تخشى غضب أو ثورة أبيك أو أمك إن وشيت بهما، فاقراً القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب؛ ستجد بعض أرقام الهواتف التى يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة.

إن كنت فى منزل وتعرض فيه للضرب أو التحرش، فعليك البحث عن مساعدة على الفور. فلا أحد يستحق العيش تحت هذه الظروف. اتصل بقريب لك أو أى شخص تثق فيه وأخبره بما يحدث. فقد تحتاج إلى مغادرة المنزل أو الاتصال بالشرطة مباشرة. إن كنت خائفاً، فاقراً القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب وستجد فيه بعض المؤسسات الأخرى التى يمكنك اللجوء إليها. فليدعم متخصصون فى هذه المواقف وسيساعدونك على التحدث حول تفاصيل مشكلتك، ويقدمون لك الخيارات المتاحة والحلول.



الحب والغفران

إن لم يكن هناك أى أمل لصالح والديك، فلا ينبغي أن تقسو عليهما، ولكن عليك أن تستمر في حبهما رغم صعوبة الأمر وتسامحهما أيضاً. وهذا هو ما حدث مع فتاة صغيرة تدعى "ليز موراي". فقد روت لى قصة حياتها وتأثرت كثيراً بحبها العميق لوالديها رغم أنها أهملها تماماً هي وأختها.

كانت "ليز" وأختها الصغرى تعيشان مع والديهما في بروكس، نيويورك، وكان الوالدان مدمنين للمخدرات. وتتذكر "ليز" المرات التي لا تحصى حينما كان بعض الغرباء يأتون حاملين أمها من الحانات إشفاقاً عليها، والدماء وآثار التقيؤ تغطي ملابسها الرثة. وكان عليها أن تأخذها للحمام وتساعدتها هناك ثم تصحبها للفرش. كانت شقتهم كريهة وعطنة الرائحة. ونادراً ما كان يوجد طعام بمنزلهم لأن والديها كانا ينفقان المال الذي تقدمه الدولة للمواطنين على المخدرات.

وتقول "ليز": "كان أول الشهر بالنسبة لنا عيداً، وكان ساعى البريد هو مبعوث العناية الإلهية". فكان هذا هو وقت وصول المساعدة الحكومية، وقد اعتادت الأسرة بأكملها على الذهاب لصرف شيك المساعدة وشراء وجبتى طعام ضئيلتين لـ "ليز" وأختها. ثم تضطر الفتاتان إلى الانتظار أمام مبنى بينما يشتري الأبوان المخدرات منه.

وتدهور الحال بأسرتها - المفككة بالفعل - أكثر عندما عرفت أمها أنها مصابة بالإيدز. اهتمق أبوها، وتم إرسال "ليز" - التي كانت في سن المراهقة - إلى إحدى دور الرعاية الاجتماعية. وبعد مرور "ليز" بالعديد من التجارب الكريهة هناك، وضعت كل ما تملك في حقيبة صغيرة وخرجت من الدار لتواجه الحياة بمفردها وهي مازالت في الخامسة عشرة. أحياناً كُتِن تقضى الليل في منازل صديقاتها. وكثيراً ما نامت على مقاعد الحدائق أو - عندما تنخر ببرودة الجو في عظامها - في محطات المترو. وأحياناً كانت تمكث لأسبوعين دون استحمام.

اعتنت "ليز" بوالدتها المحطمة حتى وافتها المنية جراء إصابتها بالإيدز. كانت "ليز" حينها في السادسة عشرة وما حدث جعلها تنتبه كثيراً لحياتها. وتقول "ليز": "رأيت هؤلاء الراشدين المحطمين من حولى، فأدركت أنني إن لم أتول مسئولية حياتي، فسأكون واحدة منهم... لم يكن لدى أى شيء وأصبحت خائفة، وقد دفعنى خوفى هذا إلى الرجوع إلى المدرسة".

رغم كون "ليز" بلا مأوى، إلا أنها عكفت على دروسها؛ فكانت تذهب للمدرسة في الصباح وتتلقى دروساً مسائية وهصول يوم السبت أيضاً. كانت تستذكر دروسها في أى مكان تتخيله - في أروقة المدرسة أو تحت السلالم أو في محطات الأنفاق. وبعد عامين تخرجت من المدرسة الثانوية.

ثم تقدمت للحصول على منحة دراسية بالجامعة تحت رعاية جريدة "نيويورك تايمز" وقد تأثرت لجنة الالتحاق كثيراً بقصة "ليز" غير العادية ومنحتها واحدة من ست منح وتم قبولها بجامعة هارفارد. ومنذ ذلك الوقت، كتبت "ليز" كتاباً حول تجاربها في الحياة وأسبغته "نهاية الظلام"، وشاركت في إخراج فيلم لقناة "لايف تايم تيليفيجن" بعنوان مشردة في جامعة هارفارد.

أرى - من وجهة نظرى - أن أكثر الأجزاء إشارة في هذه القصة بأكملها هو كيفية تعامل "ليز" مع والديها طوال المحنة. لن يلومها أحد لو كرهتهما وأبغضتهما، ولكنها أبدت حبها لهما في المقابل. وعندما سئلت "ليز" عن سبب اعتنائها الآن بوالدها بعدما أهملها لسنوات، كانت إجابتها، "الحب هو الإجابة".

تقول "ليز": "لست غاضبة من والدى، فقد اهتمت لأمرى وأنا بادلتهما الحب. كانا مدمنين قبل مولدى ومولداً أختى، كان عليهما ألا ينتجبا أطفالاً، ولكنهما أنجبا. أنا ممتنة لهما. فقد علمانى أشياء -



لقد رسما لي الطريق الذي ينبغي علي أن أتخذه. ولكنني مازلت أحمل بعض الذكريات السعيدة، أتذكر أمي وهي تدخل حجرتي في المساء وتطمئن علي وأنا نائمة وتؤكد من غطائي. مازلت أتذكر مناغاتها لي. لو كانت تستطيع سماعي الآن، فإنني أقول لها، لا تقلقي علي يا أمي. ساكون بخير وشكراً لك على كل شيء أحبك يا أمي.

كسر الحلقة النمطية

ما من أحد منا يختار مستقبله. هناك طفل ينشأ ليجد نفسه في منزله بين من يحبونه ويجد من حوله يعاملونه كأنسان له مشاعر وأحاسيس، بينما هناك طفل آخر يشب ليجد نفسه في منزل يتعرض للإيذاء ويشعر أنه لا قيمة له في الحياة.

إن كنت من النوع الثاني، ربما تسأل نفسك، "ماذا جنيت لأستحق ذلك؟" حسناً. أنت لم تفعل شيئاً لتستحق ذلك، فما يحدث ليس خطأك.

ولكن بمقدورك القيام بشيء حيال ذلك. كيف؟

عن طريق كسر الحلقة النمطية؛ إن كان والداك فوضويين وكان والداهما فوضويين أيضاً، فيمقدورك كسر الحلقة النمطية عن طريق تجنب الأنماط والنماذج السلبية في حياتك الخاصة، ومن خلال نقل عادات حميدة إلى أطفالك أنت يوماً ما.

ربما تكون في أسرة منمسة في إدمان المخدرات أو العنف أو الانتهاك أو التحرش أو الإهمال. وربما يكون الأمر قد تنقل عبر أجيال في أسرتك. ولكن بمقدورك أن توقف نقل هذه الممارسات إلى أبنائك. يمكنك السمو فوق ما حدث في طفولتك. لعل هذا هو سبب نشأتك في هذه الأسرة، لمعالجة المرض المستشري فيها وتنقيتها من التلوث الهائلة فيه وأن تكون الشخص المتوازن في الأسرة وأن تكون المثل الأعلى الذي ينظر إليه أفراد أسرتك. إن كنت قد تعرضت للإيذاء، فلتورث لأبنائك الحب؛ إن كنت ضحية للإهمال، فاعتن بأبنائك عناية فائقة؛ إن كنت قد نشأت في منزل يسوده العراك والخصام – فكن رب أسرة تنعم بالسكينة والسلام. بمقدورك تغيير كل شيء إلى الصحيح.

نشأ "جيسي" في منزل يعج بالعنف، ولكنه الآن يمضي قدماً في طريقه بنجاح لكسر الحلقة النمطية؛

عندما كنت طفلاً صغيراً، أدمنت أمي الكحوليات، كثيراً ما كانت تتساقط في السيارة وتدخل المنزل وتصاب بإغماءة. كنت على وعي كامل بأن أبي وأمي لا يستطيعان حل مشكلتهما دون عنف. أتذكر جيداً أمي جاثية على ركبتيها بعد ما لكمها والذي بكل قوته. وأتذكر جيداً والدتي وهي تبكي وتزف، وهي تقول لوالدي: "لا تدع جيسي ير ما يحدث، أرجوك".

انفصل والداي وأنا لا أزال صغيراً ولأن أمي مدمنة كحوليات حصل أبي على حق رعايتي أو "امتلكني" كما كان يحب أن يقول. وكان يضربني باستمرار في هذه السنوات.

وفي آخر صيف قضيته في منزل والدي، كان يجبرني على العمل الشاق والحفر وحمل الصخور والكتل الأسمنتية لما يقرب من ١٦ ساعة يومياً. وفي أحد الأيام أقيمت بالجواروف أرضاً وقلت له إنني أحتاج إلى راحة فما كان منه إلا أن لكمني وطرحني أرضاً؛ ثم اعتلاني وأخذ يضربني ضرباً مبرحاً. واتصلت بالشرطة في المساء لتجديتي.

ما إن بلغت السادسة عشرة، حتى اصطحبت والدي إلى المحكمة حتى أتمكن من العودة إلى أمي. كنت متأكداً أنها لا

تزال مدمنة للكحوليات، ولكنها أخفت الأمر حتى تحصل على حق رعايتي. اعتادت أُمى على محاولة الإقلاع عن الشراب، ولكن محاولتها لم تدم أكثر من ستة أشهر. فعندما تكون مخمورة، لا تقوم سوى بالرقود على الفراش عدة أيام، غير قادرة على الحركة. وعندما تكون على هذه الحالة فإنها لا تعبأ بأى شيء من حولها، حتى بى أنا ابنها. لم أجد أحداً ليقول لى: "أحسن" وما كان هناك من يدعمنى. لم أهتم بالمدرسة أو بالعمل أو بالحياة نفسها، فكنت أتمتر وأفضل فى كل ما أقدم عليه. كنت مثيراً للشفقة وكنت على وشك الانتحار ذات مرة.

وفى نهاية الصف العاشر، بلغت أُمى مبلغها من إدمان الكحوليات وعلم أبى بذلك فلجأ إلى المحكمة واضطرت إلى العودة للعيش معه مرة أخرى، وهو الأمر الذى جعلنى أصاب بالذعر.

ولحسن حظى تزوج أبى ببيدة جديدة بالاحترام والتي اهتمت بشأن ما ألقاه من إخفاقات فى حياتى وعنتى لأمرى. كما أعطتنى كتاباً يتناول كيفية مساعدة المرء لنفسه وهو الأمر الذى دفعنى للأمام بحق. بدأت حياتى على الفور فى التغير للأفضل.

كان على تكوين صداقات جديدة لأنى ارتأيت أن أصدقائى القدامى لم يكونوا ذوى تأثير جيد على. وفى النهاية توقفت عن الخروج معهم لأنى أدركت أنهم كانوا سيقودوننى إلى طريق المخدرات. ولقد بادرت بالذهاب إلى استشارى المدرسة وحصلت على مساعدة فى المدرسة. ولأول مرة فى حياتى. كانت لدى الرغبة والدافعية لإكمال دراستى الثانوية بدلاً من التسرب من المدرسة كما فعل أصدقائى. ساعدنى استشارى المدرسة على الالتحاق بالجامعة.

بدأت أدرك أننى إذا واصلت المذاكرة بجِد واصطبرت عليها، فستتغير الأمور إلى الأفضل. كنت أردد الجملة السابقة مرات ومرات. ولأول مرة فى حياتى، كان لدى أمل فى المستقبل.

أهدافى الآن فى الحياة هى الاستذكار بجِد وإكمال دراستى الجامعية والحصول على وظيفة مرموقة تدر دخلاً يكفى لإعالة أسرة. وما رغبت فى شئ أكثر من أن يشعر أطفالى بالأمان والدعم حيث يكون بادياً أمامهم حب والدمهم لهم.

أصحاب التأثير الزول

ثمة كثير من الأفكار المغلوطة حول المراهقين، واحدى هذه الأفكار هى أن المراهقين لا يحبون آباءهم. هذا ليس صحيحاً. فأغلب المراهقين يحبون آباءهم ويريدون أن يتواصلوا معهم، ويتمنون لو تمكنوا من قضاء وقت أطول معهم. فى الواقع، أنت تصنف والديك كأصحاب التأثير الأول فى حياتك وقبل أصدقائك أو وسائل الإعلام أو نجوم السينما والروايات أو أى أحد آخر.

وستجد أن "تابيثا" مثال حى على ما تحدثت بشأنه، فهى تقول، "أسرتى ليست مثالية، ولكننا قريبون من بعضنا. أتحدث لوالدى حول أغلب أمورى، رغم أننى لا أقول لهما كل شيء. نتناول عشاءنا معاً فى المساء. أحياناً ما نتعارك ولكن نتصالح فى النهاية. نادراً ما أمكث لدى صديقاتى؛ حيث أشعر براحة أكبر بمنزلى. يأتى أصدقائى للجلوس معى؛ لأن والدى يشعر أنهم كانوا فى منزلهم. فدائماً ما ترحب أسرتى بكل الأشخاص".

ثمة كثير من الأمور المسلية التى يمكنك القيام بها مع والديك؛ يمكنكم ممارسة التصوير على الأهداف أو الذهاب لمشاهدة مباراة بيسبول أو حضور حفل موسيقى أو إقامة مخيم أو التنزه سيراً أو الصيد أو تناول الطعام بأحد المطاعم أو خبز الكعك المحلى أو تأمل النجوم أو الانتقال يوم العطلة أو متابعة برنامجكم المفضل أو الاستماع للموسيقى. وحتى إن كان هناك أمر واحد فقط مشترك بينكم، فاستغله كما فعلت "نيكول".

أتذكر أنني تعاركت كثيراً مع والدتي. ولقد بدا الأمر لي كما لو أننا لن نتصالح أبداً. ولكن كان هناك شأن مشترك بيننا: هو حبنا للمسرح ولقد أحببت كلتانا المسرحيات الهندية والموسيقية. واعتادت والدتي شراء تذاكر لنا مرة أو مرتين شهرياً للذهاب للمسرح. وعادة ما كنا نتناول العشاء معاً قبل ذهابنا للمسرح وكانت تتاح لنا فرصة الحديث وحدنا. أتذكر أنني كنت دوماً في حالة مزاجية جيدة في تلك الأمسيات وكانت تواتني القدرة على التحدث بصراحة أمام والدتي وإخبارها بشأن المدرسة وأصدقائي والأمور التي أقوم بها، ولقد اعتدنا الإنصات فقط في هذه الأمسيات، ومن هذا المنطلق بدأنا في التواصل. والآن عندما أسترجع ما حدث أزعم أن والدتي مهدت الطريق لهذه الفرصة عن عمد.

أعتقد أنك الآن أدركت أنه ليس بمقدورك اختيار والديك. آسف لأقول لك، أنت مرتبط بهما طيلة حياتك، ولهذا السبب فإن ما تصل إليه حيال الشعور الناشئ بينك وبينهما هو أحد أهم ستة قرارات في حياتك. والآن، ما الذي سينول إليه الأمر؟ هل ستبدي لهما احترامك أم ازدراءك؟ هل ستترسى أسس العلاقة بينكم أم ستتر منها؟ هل ستحدث معهما عن تفاصيل مشكلاتك أم ستتعارك معهما بشأنها؟



أعتقد أنه يستحسن بك أن تسلك الطريق القويم، رغم صعوبته في بعض الأحيان. إن لم تكن هناك أية علاقة بينك وبين والديك، فاشرع في بنائها وإجراء عمليات إيداع اليوم، ولا يشغلك مقدار هذه العمليات. قل لهما: "من فضلك" و"شكراً لك" و"أحبك" و"كيف يمكنني مساعدتك؟" كثيراً من وقت لآخر، عليك ابتلاع كبريائك وطاعة أوامر والديك وإن لم تكن معقولة. فبعد مرور عشر سنوات من الآن، ستكون سعيداً بما أقدمت عليه إن كانت هناك علاقة راحة بينك وبين والدك والدتك. لذا، لا تقطع علاقتك بوالديك، كما تتمنى ألا يقطعا علاقتكما بك أبداً.

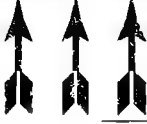
عوامل جذب انتباه قادمة

كل ما أردت أن تعرفه عن العلاقات العاطفية ستجده في الفصل القادم. لا تريد أن يفوتك، أليس كذلك؟

الخطوات العشر الميسرة

١. في الفراغات التالية، اكتب ثلاث عمليات إيداع كبرى بمقدورك القيام بها في حساب الثقة الخاص بك لدى والديك.

عمليات الإيداع الضخمة



٢. نظف حجرتك لتكون على نحو لم تكن عليه من قبل، ثم أحضر والدتك ودعها تغمض عينيها ثم أرها المفاجأة.

٣. اليوم، استخدم كل التعبيرات السحرية الأربعة مرة واحدة على الأقل مع والدك أو والدتك:

من فضلك شكراً لك أحبك كيف يهكننى وساعدتك؟



٤. هل هناك أمر ما تتجادل مع والديك بشأنه باستمرار؟ إن كان كذلك، فتوجه إليهما وقل لهما: "ساعداني على فهم وجهة نظركما". ثم أنصت لهما. ردد ما يقولانه وما يشمران به بأسلوبك الخاص حتى يشعرا أنك فهمتهما.

٥. ما هو الأمر الذي تفضل الإقدام عليه مع والدك أو والدتك؟ مشاهدة فيلم؟ أم التنزه بالسيارة يوم العطلة؟ أم تناول الطعام خارج المنزل؟ خططوا للقيام بهذا الأمر معاً مرة أخرى قريباً.
أفضل أن أقوم مع والدي ووالدتي ب.....



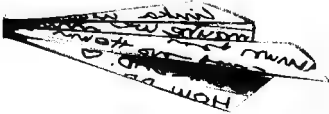
٦. دع والديك ليكونا جزءاً من حياتك. في هذا الأسبوع تحدث معهما بصراحة وقل لهما ما يدور في رأسك بصدق.

٧. إن لم يكن للحب متسع كبير في منزلكم فاقترح تخصيص أسبوع للأسرة فقط. حدد أسبوعاً واحدة كل أسبوع لتشارك مع والديك في أمر مبهج.

٨. إن لم تكن ترى أحد والديك كثيراً، فاكتب له أو لها خطاباً مختصراً تعبر فيه عن حبك له أو لها.

٩. ضع على هاتفك المحمول أغنية تذكرك بأن تعامل والديك بالاحسن عندما يتصلان بك، مثل أغنية Shower the people لـ James Taylor.

١٠. إن كان والداك مدمنين للكحوليات أو المخدرات، أو كنت تتعرض للإيذاء على يد أسرتك، فسارع بالبحث عن مساعدة! لا تنتظروا اقرأ بعناية جهات المساعدة الموجودة في القسم الخاص بالاستشارات.



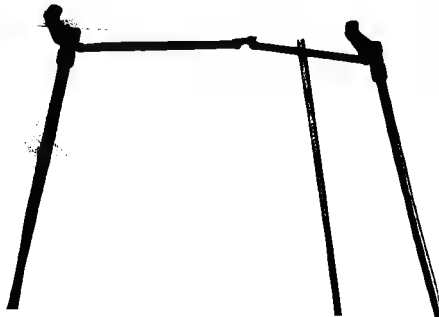


العلاقات العاطفية



هل يجب أن نتطرق

إلى هذا الموضوع؟



الأمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها
حول العلاقات العاطفية...

قائمة بنصائح الأقران

١٠. لا تستسلمي أبداً مهما حدث لمن يقول لك، "إن كنت تحبينني حقاً يمكنك..." فإن كان هذا الشخص يحبك حقاً فلن يستفك.
"لوجان كينديل"، ١٩ عاماً
بوكا تيلو، إداهو
٩. لا يقاسي الحب بعدد الفتيات اللاتي عرفتهن ولا بعدد الفتيات اللاتي أقمت مهن علاقات محرمة. فهي ليست مسابقة.
"ميت فو جيد"، ١٩ عاماً
كوبينهاجين، الدانمارك
٨. أحكم السيطرة على علاقاتك العاطفية.
"هو يونج لي"، ١٥ عاماً
مونج نام - سي، كوريا
٧. لا ينبغي عليك أن تفرم بفتاة قبل أن تعرفها جيداً، فربما تجد مفاجأة غير سارة.
"جينيفر هاستي"، ١٩ عاماً
جولان، اسكتلندا
٦. لا تتخذ أي قرار إن ساورتك الشكوك.
"باسا لحاف"، ١٦ عاماً
يوفي إس، مانقوليا
٥. كن على وعي بأن ما تقدم عليه لن يؤثر عليك وحدك، بل على أسرتك أيضاً.
"تاكو وادا"، ١٩ عاماً
اكتيا بريفيكتور، اليابان
٤. رافق من هي سنك.
"جانيت"، ١٧ عاماً
لونج بيتش، كاليفورنيا
٣. لا تظن أن حياتك انتهت لأن صديقك المقرب قد هجرك أو أن صديقك المقربة قد هجرتك.
"سوفيا إيا كايو"، ١٨ عاماً
ماناجوا، نيكاراغوا
٢. لا تتخرف في العلاقات الحميمة المحرمة حتى تتزوج؛ ولن تندم على هذا.
"نيك أدامز"، ١٦ عاماً
مانشيسستير، فيرجينيا
١. أحياناً ما تكون العلاقات العاطفية عسيرة. مهلاً! إنها عسيرة دائماً.
"راشيل تيرنر"، ١٧ عاماً
بريل، نيو جيرسي



الصدقات ليست بالنهر السهل، فهي كالوظيفة كاهلة الدوام،
وينبغي علينا أن نتعامل معها على هذا الأساس. إن رغبت خطبتك
– أو رغبت خطيبك – في تركك، فعليها أن تخطرك قبلها بأسبوعين.
وينبغي أن تكون هناك مكافأة لنهاية الخدعة. وقبل أن تتركها بيوم،
عليك أن تجد لك علاقة عاطفية بديلة.

– بوب إتينجار، كاتب

إليك بعضاً من أروع المقطعات التي تصلح في كل العصور، مأخوذة من روائع السينما:

"الحب هو ألا تضطرب أبداً إلى قول أنا أسفة".

"جينى كافيليري" (على ماكجرو) في فيلم *Love Story*

"عانقنى كما لو كنت ترائس لآخر مرة".

"إلسا لاسلو" (إنجريد بيرجمان) في فيلم *Casablanca*

"أنا أحبك أيضاً".

"سام" (باتريك سوايز) ردأ على "سولى" (ديمى مور) التي قالت له "أحبك" في فيلم *Ghost*

"هل أحبك لأنك فاتنة الجمال، أم أنت فاتنة لأننى أحبك؟ هل أنت نتاج تخيل عاشق ولهان أم
أنت حقاً باهرة الجمال؟".

"برينس تشارمينج" لـ "سندريلا" في فيلم *Sandriella*

"أنا مجرد فتاة تقف أمام فتى طالبة منه أن يحبها".

"أنا سكوت" (جوليا روبرتس) في فيلم *Notting Hill*

"لم أتمن فى حياتى سوى أن أقابل فتاة لطيفة ودودة، أعجب بها وتعجب بى دون نفور، ثم
أطلبها للزواج وتوافق بعد دلال، ونستقر ونكون أسرة سعيدة. لقد نجح والدى فى ذلك – رغم
طالتهما وما إلى ذلك".

"توم" (جيمس فليت) في فيلم *Four Weddings and a Funeral*

"أغلق فاك يا حبيبى ولا تكثر من أحاديث الغرام، لقد ملكت قلبى من أول كلمة قلتها لى".

"دوروثى" (رينيه زيلويجر) ردأ على قول "جيرى" (توم كروز) لها: "أحبك، أنت تكملين هالدى من

نقصان" في فيلم *Jerry Maguire*

كلنا رومانسيون بالفطرة، لذا – إن كنت مثل أغلب المراهقين – فقد بدأت الكتاب من هذا الفصل
مباشرة. فكل شخص يريد أن يعرف كل شىء حول الحب والغرام، والعلاقات العاطفية. مرحباً بك فى
عالم الدراما! ستجد هنا الفرصة والصراحة. استعد وترقب. من بين كل القرارات التي ستخذها فى
مرحلة المراهقة هذا هو أكثر القرارات أهمية. لماذا؟ لأن اختيارك هنا ستكون له تبعات كبرى، ليس
عليك فقط ولكن على كثيرين غيرك. ومرة أخرى، هناك طريق قويوم وطريق خاطئ. يمكنك أن تسلك
الطريق المستقيم عن طريق إقامة علاقات ذكية والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كأمر خطير،
والانتظار حتى العثور على الحب الحقيقي الصادق المخلص. أو بمقدورك انتقاء الطريق الخاطئ عن
طريق العلاقات المشبوهة والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كلعبة، والعبث والمربدة كما لو كان



آخر أيام حياتك غداً. الخبر السار لك هو أن بمقدورك النظر خلال أحد الطريقتين مسبقاً وأن تتعلم وتستوعب نجاحات وسقطات الذين سلكوا الطريقتين من قبل.

سألت نفسي كثيراً: هل ينبغي على أن أكتب هذا الفصل لأنها قضية شديدة الحساسية، وخاصة الجزء المتعلق منها بالعلاقة الحميمة؟ فمن ناحية، لا أريد أن أهمل أو أتغاضى عن مسألة غاية في الحساسية، كما أود أن أكون أميناً للغاية في كلامي وأقدم لكم كل الحقائق. سأبدل قصارى جهدي حتى أحقق التوازن السليم. وبالطبع فإن أفضل مصدر تحصل منه على معلومات عن العلاقات العاطفية هو والدك. وأنا هنا لا أتخذ موقف الناصح أو أرتدي عباءة رجل الدين، بل إنني شخص يحاول إكمال دور الوالدين فحسب. وتوجهي نحو مسألة العلاقة الحميمة ليس موقفاً دينياً أو سياسياً؛ وإنما هو موقف عملي يستند إلى حقائق واقعية تنطبق على كل المراهقين في كل زمان ومكان.

استبيان العلاقات العاطفية



سيقدم لك الاستبيان البسيط بعض المعلومات حول كيفية تعاملك مع هذه المسألة. اجمع الدرجات التي ستحصل عليها. وسوف ترى مدلولها،

نعم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. أنتقي بعناية من أخرج معهم ولا أواعد أى فتاة فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	٢. قررت مسبقاً ما الذى سأفعله وما لن أفعله فيما يتعلق بموضوع المواعدة.
٥	٤	٣	٢	١	٣. علاقتي مع الجنس الآخر مبنية على الصداقة الحقيقية، وليس الجانب البدني فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	٤. أشعر بالرضا عن القرارات التى أأخذها حيال العلاقات العاطفية.
٥	٤	٣	٢	١	٥. علاقاتي الرومانسية لا تشوبها شائبة.
٥	٤	٣	٢	١	٦. عندي معلومات كاملة عن الأمراض التى تنتقل عبر الاتصال الجنسي والحمل ومخاطر العلاقة الحميمة.
٥	٤	٣	٢	١	٧. لم أضع خطيبي أو خطيبتى فى بؤرة حياتي.
٥	٤	٣	٢	١	٨. لدى الشجاعة لأقول "لا" للأشياء التى لا أريد فيها.
٥	٤	٣	٢	١	٩. أحترم جسدى الذى هو نعمة من الخالق.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. سأنتظر حتى أتزوج لأمارس العلاقة الحميمة.

المجموع



اجمع الدرجات التي أحرزتها وسوف ترى كيفية رؤيتك لهذه المسألة ،

أنت تسير في الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تترنح ما بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه صوب الطريق القويم !



أنت تسير في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل باهتمام وعناية.



ينقسم هذا الفصل إلى ثلاثة أقسام؛ يشمل القسم الأول شيئاً حول مسألة المواعدة التي نهون من أمرها، وقد أطلقت عليه المواعدة بذكاء وعفة. ثم يليه قسم يتناول المزاعم الأريمة الخاطئة حول العلاقة الحميمة. ألا تثير هذه المزاعم فضولك لمعرفة ما؟ وأخيراً، سنلقى نظرة على معنى الحب الحقيقي في قسم الحب ينتظر. وإليك قسم...

الهواعدة بذكاء وعفة

الهواعدة بذكاء: المواعدة الناجحة؛ انتقاء الشخص الذي ستواضعه؛ والخروج والترفيه؛ والثبات عبر ما تحتويه العلاقات العاطفية من انتصارات وانكسارات طبيعية.

الهواعدة دون وعي: الفشل في المواعدة؛ مواعدة أي شخص دون جاذبية؛ وضع خطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك؛ والانخراط في علاقات تدمي قلبك باستمرار؛ والإقدام على ما يقدم عليه الآخرون ظاهرياً.

المواعدة. الكلمة وحدها تجمع بين كل أنواع المشاعر - حلوها ومرها. فكل منا دائماً يتحدث ويفكر ويقرأ ويأمل ويقلق بشأن المواعدة.

وكلمة المواعدة وحدها أعنى بها العملية التي يتعرف فيها الفتيان والفتيات على بعضهن. لا تنزعج دون داع في استخدامي لكلمة "مواعدة"، يمكنني استخدام كلمات مثل، خروج الفتيان والفتيات أو مقابلات الفتيان والفتيات. وجداك يطلقان على هذا الأمر "المغازلة"، وجداهما يطلقان عليه مسمى آخر.

وهي موضوع المواعدة، يتم تصنيف الجميع في واحد من ستة معسكرات. وأحياناً ما تجد شخصاً يترنح ما بين معسكرين منها. اختر المعسكر الذي تشعر بانتمائك له ،

معسكر أتهنى أن أواعد: أنت لا تواعد لكنك تتمنى لو كنت قد واعدت.

معسكر من لا يعبأ بذلك: أنت لا تواعد ولا تعبأ بأمر المواعدة.

معسكر يا لهم من أصنام! أنت تستمتع بالمواعدة وتتمجب لأمر من لا يواعد.



معسكر النجدة! أنت متورط في علاقة عاطفية قاسية لا تستطيع الإفلات منها.

معسكر لن أواعد مرة أخرى: انخرطت في علاقة عاطفية حطمت فؤادك، ولا ترغب في إقامة علاقة عاطفية مرة أخرى.

معسكر تضییع الوقت: أنت لا تواعد بمعنى الكلمة، فقط تتسكع في الخارج. فأنت تنظر للمواعدة كأمر عفا عليه الدهر.

معسكر الفضوليين: مازلت صغيراً على المواعدة، ولكن الموضوع يؤثر فضولك.

بغض النظر عن موقعك من التصنيف، فبمقدورك المواعدة بذكاء عن طريق اتباع الخطوات الموجودة بهذا القسم. دعنا نبدأ بالإجابة عن بعض الأسئلة المطروحة على الساحة.

٦ أسئلة جاهزة خاصة بالمواعدة

١. ما الذي ينبغي علي أن أتوقعه؟

توقع الكثير من الأحداث. فالمواعدة أمر معقد وعاطفي، مليء

بالأمر المبهجة والمحزنة. كانت مشاهدة إخوتي وأخواتي وهم

يواعدون دون وعي كمشاهدة مسلسل تليفزيوني. فأختي

الكبرى - "سينثيا" - تقع في تجارب عاطفية باستمرار،

ولديها العديد من الأصدقاء الفتیان، "مارك" ضخيم

الجنه و"ستيف" الطالب المجتهد و"فيك" العفيف

و"كاستيلانو" الإيطالي و"لينون" المخمور و"جاك"

الملائكي. وعلقت "سينثيا" صورة "جاك" بالحجم

الطبيعي في حجرتها. يا لها من فتاة غريبة الأطوار.

ولقد اعتدت أنا وأخي التسلل إلى حجرة نومها وقراءة مذكراتها اليومية. ولن أنسى أبداً الكلمات التي

سطرتها بأحرف كبيرة، "أحب أن أقبل أصدقائي الفتیان" وكطفلة صغيرة، صدمت لمعرفة أن أختي

تمادت في علاقاتها. يا له من شيء مفرز! ثم كان أخي الأكبر "ستيفن" - والذي أضفه بالفيرة العمياء -

وقع أخي في حب فتاة تدعى "فيكي". وذات ليلة جعلني "ستيفن" أختبئ معه وراء بعض الشجيرات بالقرب

من منزلها - مثل الجواسيس - ليرى ما إن كان صديق "فيكي" سيقدم على أمر ما وهو يودعها.

ولا أنسى أختي الصغرى - "كولين" - الأميرة المتوجة على عرش المواعدة وأحداثها الدرامية.

فتارة تكون في قمة السعادة وتارة أخرى غاضبة من فتى. ولكن يرهقني مجرد التفكير في هذا الأمر.

إن المواعدة أمر درامي حقاً.

توقع القلب وصعوبة الإرضاء والتردد. دعنا نواجه الأمر، عندما يتعلق الأمر بالعواطف،

تجد المراهقين مترددين ومتقلبين وصعبي الإرضاء وشديدي العناية بالتفاصيل وسريعي الاهتياج

ويصعب توقع ردود أفعالهم. هذه أمور طبيعية. فأنت مازلت صغيراً وغير متأكد مما تريد. لذا لديك

الحق في التصرف على هذا النحو إلى حد ما.

عندما كنت مراهقاً، كنت شديد القلب العاطفي؛ كنت أحب فتاة مختلفة كل أسبوع. كنت أنجذب

لأبسط الأشياء، كالطريقة التي تقلب بها الفتاة شعرها في الهواء، كما كنت ألث وراء أغبي الأشياء





مثلما توقفت عند الإعجاب بهذه الفتاة لانزعاجي بارتدائها "تي-شيرت" طوال الوقت. لم أحاول جرح أي فتاة. لم أكن نضجت حينها، ولم أكن أعرف كيف أعبر عن مشاعري للآخرين، شأني شأن كثير من الفتيان المراهقين. ولكم يعجبني وصف الممثل الكوميدي "كونان أوبريان" ،

"أظهرت دراسة نشرتها جريدة (الواشنطن بوست) أن لدى السيدات مهارات لفظية أفضل من هثيلتها لدى الرجال.

وما أردت سوى أن أقول لواضعي الدراسة: "ههلاً"! "

لا تختلف الفتيات عن الفتيان كثيراً. وينطبق هذا الكلام على "كريستي" - طالبة العام النهائي بالمدرسة الثانوية ،

تسبب لي مسألة مواعدة الفتيان ضغوطاً رهيبة ، أنا على علاقة عاطفية منذ ما يقرب من تسعة أشهر وأريد صديقاً غيره. فأحياناً ما يفضب عندما أخرج مع صديقاتي ونذهب للحفلات. وتصرفاته هذه تهدم علاقتنا وأفكر في الانفصال عنه. وفوق كل هذا لدى صديق آخر، ولكن، لا مجال للخروج معه. لا أعرف كيف أتعامل مع كل هذه الأمور.

"كريستي" غير متأكدة ومتردة بشأن من تحبه. ولربما يشعر صديقها بنفس الشعور. فكل شخص يعبت بمشاعر الآخرين إلى حد ما. أترى الآن لم لا يتبغى عليك أن تأخذ موضوع العلاقات العاطفية على محمل الجد وأنت لا تزال صغيراً؟ والآن حان وقت تفحص ومعرفة الكثير من الأشخاص لتكون لديك الحرية لتغيير آرائك.



"هل معي الخط الساخن إم إف ٩٩٦ في المرة القادمة التي تختبرون فيها نظام إذاعة الطوارئ، أود أن أهديه إلى خطيبي لأن علاقتنا أصبحت كارثية!"

توقع أن توقع نفسك في أخطاء غبية. إن كنت مثل غالبية المراهقين، فسترتكب أخطاءً غبية من حين لآخر، ومن الأخطاء الفادحة الشائعة في العلاقات العاطفية ،

- قول شيء غلبى بحق مثل: "قولى لي اسمك مرة أخرى من فضلك".
- أن تذوب فجلاً لدرجة تصعب عليك الاستمرار في الحديث.



- أن تتعامل ببرود مع صديقتك عندما لا تقصد ذلك.
- أن تقود صديقتك إلى الاقتناع بحبك لها بينما أنت لا تحبها.
- إخراج رجب (صديقتي! هذا يحدث)

وقد كتب لنا "مايكل" ما يلي،

كنت عائداً لموطنى لتوى ومرتبياً لأول علاقة عاطفية لى. دعا صديقى "ستيف" أنا و"لورى" للخروج معه. واخترت أنا فتاة فاتنة تدعى "كاتلين". اعتدنا فى مدرستنا على التقابل، لذا نجتمع العديد منا على حافة الوادى فى الظهيرة، وقمنا بشئ التفانى وتحميص الخطمى. وزاولنا بعض الألعاب. لاحظت أن "ستيف" أخذ يحوم حول "كاتلين"، ويعزف على مسامعها كلامه. بدا واضحاً أن "ستيف" مهتم بالفتاة التى أواعدنا أكثر من اهتمامه بفتاته. وجلس معى إلى المائدة بالقرب منها. وبينهما جلست فتاته وحيدة.

أغضبنى هذا. ولكن حيث إن هذا هو أول لقاء لى مع فتاتى. لم أدر ماذا أفعل. فلم أقل أى شئ. ولاحظت أن "لورى" - صديقة "ستيف" - كانت تشعر بغياء موقفها ولم تدر ماذا تفعل مثلى. كان الأمر مؤرقاً لنا جميعاً. ولم يبدُ على "ستيف" أنه لاحظ ذلك.

وفى اليوم التالى، كان "ستيف" فى حالة مزاجية سيئة بحق. وعندما سألته عن السبب، قال لى إنه تمرض للتوبيخ لثوه على يد أصدقاء "لورى" الذين وصفوه بالمففل. انتاب "لورى" شعور سيئ لدرجة أنها لم ترغب فى الخروج للعشاء مع "ستيف" أو الرقص معه. لم يدرك أن محاولته الإقناع بـ "كاتلين" كانت واضحة جداً. وأدرك أنه صنع من نفسه أضحوكة. وشعر بشعور غاية فى السوء لأنه سبب إيذاء لـ "لورى". والأكثر فكاها من ذلك. كلفته صديقتة خمسة وسبعين دولاراً، دون أن يحصل على شئ سوى السمعة السيئة.

يمكن أن يتكرر ما حدث لـ "ستيف" معك أنت يوماً ما. فأحياناً ما تكون نتيجة بعض العلاقات العاطفية كريهة وبغيضة. ولكن لا بأس، فلنتعلم مما حدث. فالمواعدة ستعلمك مهارات التواصل والتأقلم التى ستحتاج إليها فى الحياة الواقعية. فعلى سبيل المثال،

- هل تذوب خجلاً لدرجة تضايق الطرف الآخر الذى يضطر إلى تولى زمام الحوار بينكما؟
- هل تضحك وتختلق مواقف مرحة على حساب فتاتك عندما تحاول أن تكون مرحاً؟
- هل تبدي فجأة أمام من تواعد أنك سليلب اللسان أو شخص يسخر من الآخرين؟
- هل تمتلك المهارات الاجتماعية التى تمكنك من الالتقاء بالفتات من تواعد وتجنب عن أسئلتها حتى يعجباً بك؟
- هل تهتم بدروس والديك حول آداب التصرف، مثل كيفية تناول شريحة اللحم دون رفعها من الطبق. وعدم الحديث وأنت تمضغ الطعام؟
- هل تعرف كيف ترقص وكيف تطلب الطعام بشكل مهذب وأنت فى المطعم وكيفية التخطيط لأمسية رائعة لا تتضمن أفاعيل محرمة وكيفية اتخاذ القرارات حين تتأزم الأمور؟
- إن حدث ما يسوء خلال لقاءك مع من تواعد. فهل تستطيع معالجة الموقف أم ستفقد رباطة جأشك؟



إن كنت تعاني من أى من هذه المشكلات السابقة، فلتصبر واستمر فى علاقتك العاطفية. فستساعد هذه العلاقة على التخلص من هذه المشكلات.



٢. كيف أختار الشخص الذى سأخرج معه؟

عندما تختار الشخص الذى ستواعده، فما أول شيء سيجذب انتباهك فى هذا الشخص؟ شخصيته؟ ولكن صرحاء مع أنفسنا. أول ما تبحث عنه هو المظهر. هذا أمر خارج عن إرادتك، فالبداية هى انجذابك نحو شخص ما، ولكن ثمة أشياء أخرى كثيرة فى هذا الشخص غير المظهر.

صديقتى وزميلتى "ديوريل برايس" تحاضر حول مسألة المواعدة بذكاء حيث تقارن بين المواعدة وانتقاء سيارة. هل ذهبت من قبل مع أحد الأشخاص - أحد والديك أو صديقك - لشراء سيارة؟ هل دلف إلى مكان السيارات وانتظر قدوم مسئول المبيعات ليختار له سيارة؟ كلا البتة! فعادة ما سيبحث جيداً قبل شرائه للسيارة وسيكون قائمة ذهنية بما يريده وما يستطيع الاستغناء عنه. فقد يقرر أنه يرغب فى سيارة ذات تصميم ولون رائعين ويعتمد عليها، فهذه أولوياته فى السيارة. ويمكن الاستغناء عن السقف المنزلق وخاصة توفير الوقود وشهادة الضمان.

ويتبع الأذكىاء عند المواعدة نفس الخطوات العقلية حين اختيارهم لمن سيواعدونه. فهم لا ينظرون فحسب ويتركون الأمر يحدث تلقائياً. فهم لا ينتظرون قائمة بالسّمات والمواصفات الشخصية التى يرغبون فيها، كما أن لديهم قائمة بالأشياء التى سيستغنون عنها. لذا فما هى الأشياء التى يجب عليك التمتع بها؟ هل يجب أن تكون وسيماً أو تكونى باهرة الجمال؟ هل يجب أن يكون من ستواعده شخصاً لطيفاً؟ مرحاً؟ ذكياً؟ حسيماً؟ محباً للأطفال؟ يعجب به والداك؟ متديناً؟ هل ترغب فى شخص يخرج أفضل ما فىك؟

ما الذى بمقدورك الاستغناء عنه؟ وماذا سيكون الحال إن لم يكن من تواعد مشهوراً أو يرقص جيداً أو لا يملك سيارة؟ هل يمكنك الاستغناء عن هذه الأمور؟ ماذا إن كان ذا سمعة سيئة أو يتعاطى المخدرات؟ هل هذه أشياء يمكنك غض الطرف عنها؟

املا القائمة التالية، فلن تستغرق كثيراً من وقتك،

قائمة رغباتي فيها يخص المواعدة

ما بمقدوري الاستغناء عنه

ما أُرغب فيه

- | | |
|----|----|
| ١. | ١. |
| ٢. | ٢. |
| ٣. | ٣. |
| ٤. | ٤. |
| ٥. | ٥. |
| ٦. | ٦. |



خلاصة القول : ابدأ والفاية في ذهنك. ثمة خطوة مهمة عليك اتخاذها لتواعد بذكاء وهي أن تستوضح المهم لك بحق وما هي الأمور التي لا تقبل عندهك المساومة. لا تقم علاقة عاطفية مع أي أحد فحسب، كن دقيقاً في اختيارك.

٣. ماذا أفعل إن لم يطلب مني فتى الخروج معي؟

إن كنت في التاسعة عشرة ولم يقبلك أي فتى، أو إن كنت في السنة النهائية بالمدرسة الثانوية ولم يرتبط بك أي فتى بعلاقة عاطفية أو مررت ببعض التجارب العابرة فحسب..

فاتعتبى نفسك وحظوظة فلست مضطرة

للخوض في مثل هذه الأحداث الدرامية

إن كنت ترغبين في المواعدة بحق، فستجدين متسعاً من الوقت لهذا في السنوات القادمة. فالعلاقات العاطفية ليست مسابقة لمعرفة من سيحصل أكبر عدد من الرفيقات أو الرفقاء.

عرفت امرأة شابة حصلت على جائزة مسابقة الذكاء بمدرستها الثانوية. وهي رائعة في عزف البيانو والرقص، وتتمتع بجمال باهر. عرفت أيضاً أنها حال تخرجها في المدرسة الثانوية، كانت قد تعرفت على فتيتين فقط. كانت فتاة خجولة وفضلت قضاء وقتها مع



أصدقائها وأسرتها. الآن بعدما التحقت بالجامعة بدأت في التعرف على عدد أكبر من الفتيان.

ثمة كثير من الفتيان الرائعين والفتيات الرائعات الذين لم يقيموا علاقات عاطفية في سنوات مراهقتهم، ولا ضير في ذلك. فستتاح لهم فرص عديدة في المستقبل، فلا تحمل الأمر أكثر من حجمه



ولا تشعر أن هناك ما يسوؤك.

ولا تنس أبداً أن هناك بدائل عديدة للعلاقات العاطفية وطرقاً مختلفة لتكوين صداقات جديدة من الفتيان والفتيات. كونوا أصدقاء فحسب، لكن نزهاتكم في جماعات، ومارسوا شئوكم معاً دون أن تطلقوا على «تقومون به» علاقة عاطفية» علناً.

ومع ذلك، إن كنت تريد إقامة علاقة عاطفية بحق، ولكنك لست على علاقة بأحد - إليك بعض الأسئلة التي قد تريد أن تطرحها على نفسك،

• هل أنا ودود مع كل الناس؟

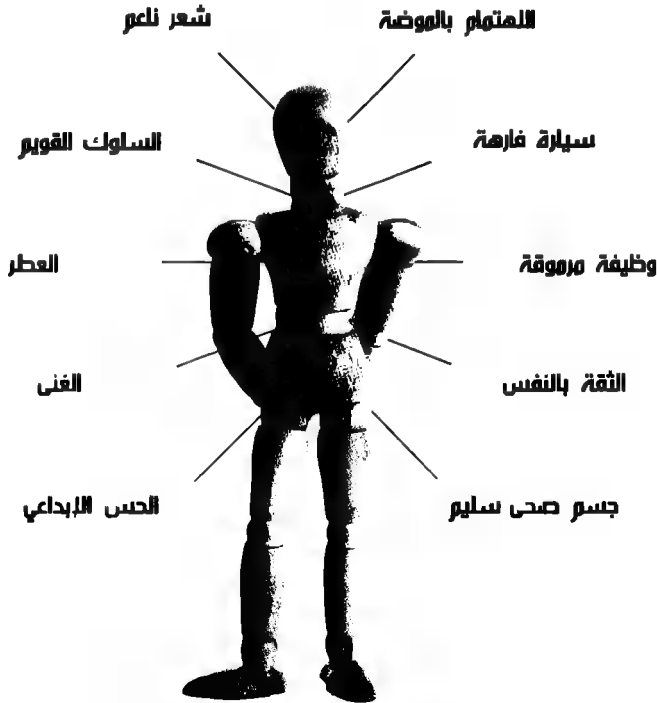
• بدلاً من أن أنتظر أن يطلب مني شخص الخروج معي، هل يمكنني أن أبدأ أنا بتقديم العرض؟

• هل أخلق أعداءاً لعدم إقامة علاقة عاطفية؟

• هل أقوم بكل ما في وسمى لكي أبدو جذاباً؟

ليس لزاماً عليك أن تمتلك جينات فائقة أو جسماً جذاباً. أجرت إحدى مؤسسات تنظيم العلاقات العاطفية مسحاً غير رسمي للشباب والفتيات لاكتشاف الأمر الأكبر تأثيراً ويفرى الجميع بطلب إقامة علاقة عاطفية مع شخص ما، وإليك النتيجة،

أكثر عشرة أهور تجذب الفتاة للشباب والعكس



من المدهش أنك تملك كل الصفات الموجودة بالقائمة - عدا السيارة الفاخرة في الغالب.

٤. ها أفدح خطأ يرتكبه المراهقون عندها يقيمون علاقة عاطفية؟

أفدح خطأ يسهل الوقوع فيه، هو أن تضع خطيبتك - أو خطيبك - في بؤرة حياتك.

لا ضير في أن يكون لديك خطيبة، ولكن إن وضعت هذا الشخص في بؤرة حياتك فسينتهي الأمر بالانفصال. وكثيراً جداً ما تبدأ العلاقة كصداقة وتتحول بعد ذلك إلى علاقة امتلاك. يصبح خطيبك أو خطيبتك أهم شيء في حياتك. ولا تستطيع التفكير في أمر سواه فيصبح لك مثل المادة المخدرة التي تسبب الإدمان. وإليك ثلاث علامات كاشفة عما إذا كنت تضع خطيبتك أو خطيبك في بؤرة حياتك،

- تتوقف حالتك المزاجية على كيفية معاملة خطيبك أو خطيبتك لك.
- أصبح لديك حب امتلاك لخطيبك أو خطيبتك وتشعر بالفيرة.
- توقفت عن تضييع وقت مع أصدقائك وعائلتك وتقضى كل أوقاتك مع خطيبك أو خطيبتك.

عندما كنت في السادسة عشرة، لم أكن أفكر في شيء سوى "ماندى" فقط. كانت منطلقة، وكنت أغار عليها بشدة وتكون داخلي حب امتلاك لها بشكل رهيب، ولكني أعتقد أنها استمتعت بسيطرتها على وتحكمها في مشاعري عن بُعد. لم أحب نتائج وضعي لـ "ماندى" في بؤرة حياتي. فقد جعلتني أهرج أصدقائي وأسرتي ولم أعد أستمتع بحياتي.

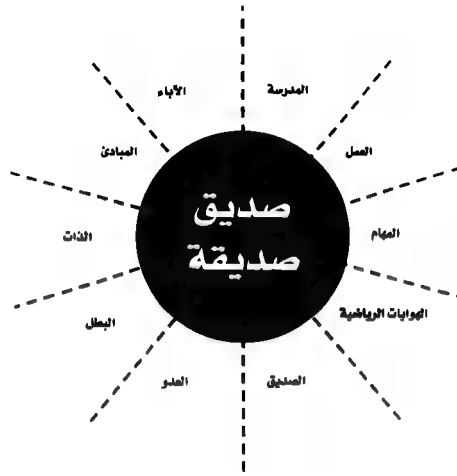
ومما يثير السخرية أنه كلما زاد مقدار وضعك لخطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك، قل اهتمامه أو اهتمامها بك وانجذابه نحوك. وعادة ما ينتهي الأمر بفقدك الشخص الذي بنيت حياتك عليه. وقد كتبت لنا "ستيفاني" ما يلي،

كنت أعانى من مشكلة وضع خطيبى في بؤرة حياتي. كان خطيبى السابق هو عالمى وحياتى - فلم أكن أرى أحداً سواه. لم أدرك ذلك لأننى كنت أريد أن أكون معه على مدار الساعة في اليوم طوال الأسبوع. كلما زادت رغبتى في أن أكون معه، قلت رغبته في رؤيتي. وكلما اقتربت منه، زاد في الابتعاد عني.

عندما أسترجع ما حدث، أدرك كم جعلت نفسى مكروهة ومنبوذة. لم تكن نمرح أو نتسلل أو نتنزه مع بعضنا، وذلك لأننا كنا دوماً مع بعضنا. العلاقات الإنسانية تكون أكثر مرحاً وممتعة عندما تكون هناك مفاجأة وتلقائية. وليس تخطيطاً أو إفراطاً. وكنت واحدة ممن شمرن دوماً بحاجتهن إلى الحديث مع خطيبى وتحديد موقفنا.

وفي النهاية انفصلت "ستيفاني" عن خطيبها لأنه لم يستطع تحمل أسلوبها أكثر من ذلك. وكما ترون، فعندما تضعون الخطيب أو الخطيبة في بؤرة حياتكم، يصبح هو أفضل نموذج فكري لديكم وتقيسون عليه كل شيء والمنظار الذي تنظرون من خلاله إلى العالم من حولكم. ونتيجة لذلك، تتضاءل الأمور الأخرى المهمة في حياتكم، مثل، المدرسة والأصدقاء والأسرة.





يمكنكم أن تحبوا شخصاً ما وترتبطوا به بعلاقة عاطفية دون أن تجعلوه في بؤرة حياتكم. كما ذكرت في الفصول السابقة، ينبغي أن تكون المبادئ والمثل في بؤرة حياتكم، فهي أفضل وأصدق ما يمكن أن تستند إليه شخصياً، فهي القوانين الطبيعية التي تحكم العالم. ومن خلال ارتكازك على البؤرة السليمة، ستكون أكثر استقراراً وأكثر ثقة وأقل اعتماداً على الطريقة التي يعاملك الآخرون بها. تذكروا، عدد قليل جداً منا انتهى بهم الأمر إلى الزواج ممن ارتبطوا بهم في المدرسة الثانوية. لذا، فرفض اقتناعكم بأن خطيبكم الحالي أو خطيبكم الحالية الأنسب لكم، فربما لا يكونون كذلك.

٥. متى سألهم أن وقت الانفصال قد حان؟

العلاقات الإنسانية أربعة أصناف، إما أن تكون علاقة مربحة للطرفين أو تكون علاقة مربحة للطرف الأول وخاسرة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرف الأول ومربحة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرفين. إن صنفنا علاقتك على أنها صنف آخر غير العلاقة المربحة للطرفين، فعليك معالجة مواطن الضعف في العلاقة أو إنهاؤها فوراً.

العلاقة المربحة للطرفين: العلاقة مفيدة لكما أنتما الاثنين - فلتستمتعا بها!

مثال على هذه العلاقة: بين "كيران" و"سونيا" علاقة عاطفية، وكل منهما مرتبط بصداقات من الجنسين. وعندما يلتقيان يقضيان وقتاً رائعاً مع بعضهما، وعلاقتهم مبنية على الصداقة في أساسها، فيستخرجان أفضل ما يمكن داخلهما.

العلاقة المربحة للطرف الأول والخاسرة للطرف الثاني: العلاقة مفيدة لك ولكنها خاسرة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: تمارس "جاسمين" الكثير من الأنشطة الاجتماعية بسبب علاقتها مع "كارلوس" فهو ذو شعبية ويحسدها كل صديقاتها على علاقتها به. وهي تنتظر دوماً من "كارلوس" أن يكرس حياته لها ويهايتها يومياً. وفي المقابل، يشعر "كارلوس" أن "جاسمين" تريد السيطرة عليه تماماً. ولكنه لا يريد أن يكون مقيداً. فهو يريد أن يرحل ويشعر بحريته بلا قيود فحسب.

العلاقة الخاسرة للطرف الذول والهريجة للطرف الثاني: العلاقة ضارة لك ولكنها مفيدة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: ارتبطت "لورا" بعلاقة عاطفية مع "كوينتون" منذ ثلاث سنوات حتى الآن. كان يروق لها في بادئ الأمر ولكنه الآن يوجه لها إهانات لفظية ويتحكم فيها. فهو يحب أن يمتلك خطيبته كالحاتم في إصبعه، لذا تشعر "لورا" أنها محاصرة ولا تصرف كيف تتخلص من هذا الوضع.

العلاقة خاسرة للطرفين: العلاقة ضارة لكل منكما، فانتها منها فوراً!

مثال على هذه العلاقة: تسير علاقة "جاكسون" و"أميري" كما لو كان كل منهما يضع الآخر في بؤرة حياته. فيتشاجران ويتهمان بعضهما بالخيانة ومعرفة آخرين. ودائماً ما ينفصلان ثم يعودان إلى بعضهما مرة أخرى؛ لأن كلا منهما معتمد على الآخر. وكثيراً ما يقولان لبعضهما، "أنا أحبك" و"يا لك من مففل / مففلة"، في نفس الحوار.

خطبتك



وكسب	خسارة
علاقة صحية تمتع بها!	علاقة غير صحية تتسبب في الإضرار لك ولغيرك
علاقة غير صحية تتسبب في الإضرار لك ولغيرك	علاقة غير صحية تتسبب في الإضرار لك ولغيرك
وكسب	خسارة

ثمة طريقة أخرى لمعرفة ما إذا كان قد حان وقت الانفصال أم لا، وهي أن تكون هناك تحذيرات بأن هناك شيئاً ما غير صحيح، فخذها على محمل الجد. وإليك خمسة محاذير عليك وضعها في الاعتبار.

المواعيد النهائية. خلال دراستي الجامعية، كانت لدى خطيبة اعتادت أن تعاقبني عشية كلمة مهمة سألقها وستبث على التلفاز المحلي، لتقول لي، "هل أنت وفي لي أم لا؟ عليك أن تقرر هذا بحلول صباح غد وإلا سأنفصل عنك".



ويأتى الفد وتراجع عما قالت. ثم تعاود الكرة بعد مرور أسبوعين. ومؤخراً اتضح لى مدى خطورة مؤشر المواعيد النهائية، فما كان منى إلا الانفصال عنها. ولم أندم على شىء سوى أننى تأخرت فى ذلك.

وكثيراً ما تتخذ المواعيد النهائية شكلاً أكثر خطورة، مثل "يستحسن بك أن تتوقفى عن ممارساتك المشينة مع هذا الفتى والا ستدفعين ثمن ذلك". أو "يستحسن بك أن تمارس الرذيلة والا سأتركك". وهذه المواعيد النهائية علامة على عدم التضج والسيطرة ويتبغى أن تنتهى هذه العلاقة.

٢ عقدة الهنقذ. تكون هذه العقدة عندما تشعر أنك ترغب

فى تغيير شخص ما أو أن تنقذه من شر نفسه. فلتر كيف حوصرت

"جوى" فى هذا المستنقع، ولم تستطع أن تجد سبيلاً للفرار منه.

فقد ارتبطت بعلاقة عاطفية بفتى منذ هامين. كان أغلب هذين

العامين كريباً إلى أقصى حد. كان لديه الكثير من المشكلات

وحاولت تغييره، وتقول، تعلمت مما حدث بيننا أنه لا يمكن

تغيير أى شخص. اعتدت أن أطمئن عليه كثيراً لا تأكد

من أنه بخير. ولأسباب عدة لا أستطيع تركه وحيداً.

وفى النهاية شابنى بعض ما يشينه وانتهى به الحال فى

السجن إلا أننى مازلت أحبه من كل قلبى وسأفعل أى

شىء من أجله. أتمنى أن يصبح إنساناً أفضل بعد تلقيه

المساعدة اللازمة ويكون بمقدورنا أن نحل مشكلاتنا.

وكما قلت بنفسك يا "جوى" فإنك لا تستطيعين تغيير

الناس، فكل شخص هو الوحيد القادر على تغيير نفسه.

امضى قدماً فى حياتك.



٣ الكذب. إن كان هناك شخص يكذب عليك، فاعلم أن علاقتهما فى مهب الريح. فقد

أجرت صديقتى "أنى" مقابلة شخصية مع فتاة تدعى "أستريد" دارت حول خطيب الفتاة. وأليك

بعض السطور من هذه المقابلة،

"أنى": "هل يذهب خطيبك إلى نفس مدرستك؟".

"أستريد": "لا، فهو قد ذهب إلى مدرسة بـ "ريفرسايد"، وقال لى إنه تخرج منذ وقت مضى،

ولكنى لا أعرف إذا ما كان قد تخرج فعلاً أم أنه تسرب من المدرسة".

"أنى": "ما هو عمله؟".

"أستريد": "أعتقد، إنه يقول إنه يعمل، أعتقد أنه ليس صريحاً جداً معنى".

"أنى": "سأسألك سؤالاً طريفاً: هل هذه هى الشخصية الإنسانية التى ترغبين فى أن تتزوجيها؟".

"أستريد": "نعم، لا. لكنه ليس..... فهو صريح معنى. حسناً. هو يجب الكذب فى بعض

الأمر لكى يتجمل فقط".

انتهى الأمر يا "أستريد" .. ألا ترين هذا الإنذار الخطير؟

المشكلة ليست فيك يا عزيزتى أعتقد أننى أعانى من عقدة الهنقذ.



لن تجد شخصاً آخر يحبك. إن أنقيت هذه الكلمات على مسامعك، فاعلم أن هناك مؤشراً خطيراً أمامك، فلا تتجاوزوه، ولقد كتبت لنا إحدى الفتيات الصغيرات ما يلي،

عندما كنت في الرابعة عشرة، مررت بنزوة عاطفية مع "أندى" الذي كان في السابعة عشرة ويمتلك سيارة رياضية وطويل القامة وكان فتى وسيماً ورائعاً.

عندما بدأنا الخروج مع بعضنا، كان كل شيء على ما يرام. كان شخصاً مثالياً يعرف كيف يعامل الجنس اللطيف. وكان يحترمني فاعتقدت أنه يحبني، ولكن لم تستمر هذه المعاملة اللطيفة طويلاً، فقبل أن أدارك الأمر أصبح "أندى" ينتهكني بكل الصور الممكنة. واعتاد أن يقول لي إنتى لن أجد شخصاً آخر يحبني. وصدقته.

وبعد مرور عام انفصلت عنه.



إن تركتني، فسأقتل نفسي. وهذا مؤشر خطير آخر. عندما كان "بنيامين" في السابعة عشرة، ارتبط بعلاقة عاطفية مع فتاة. سار كل شيء على ما يرام في البداية. ولكنه بعد مرور أشهر قلائل، بدأت الفتاة في التهديد بقتل نفسها. صدم "بنيامين" في البداية وتفاعل مع الأمر. وتمنى لو أنها لم تذكر هذا القول ثانية. ولكن خلال الشهرين التاليين، لم تتحدث في شيء سوى هذا الأمر. وبعد برهة من الوقت، ألف تهديداتها وأخذ يلتمس النصيحة من الآخرين. ويقول "بنيامين"، "ما إن اكتشفت ما حدث حتى أهملتني موعداً نهائياً لأتوقف عن حديثي مع الآخرين ولا أستخدم على الانتحار بالفعل، ولقد سئمت مما تفعله ولم أدر ماذا أفعل. لم أقدر على الانفصال عنها لخوفي من انتحارها، ولكني كنت متأكداً من أمر واحد وهو أنني لا أستطيع أن أستمّر في حياتي مع خوفى المستمر من انتحارها. لقد طفت تهديداتها على حياتي".

وبعدما لجأ "بنيامين" إلى أحد المتخصصين في هذا الشأن وطلب نصحه، أدرك أنها ليست جادة في موضوع انتحارها، ولكنها كانت تحاول جذب الانتباه فحسب. وبعدما واجهها، تمكن من إنهاء العلاقة بشكل سلمي.

ولكن، إن صادفت أحداً يهدد بانتحاره، عليك أن تأخذ الأمر على محمل الجد وحاول أن يحصل هذا الشخص على المساعدة من قبل المتخصصين. ومع ذلك، فإن ما لا ينبغي عليك الإقدام عليه هو الشعور بوجود بقاءك مستمراً في هذه العلاقة. أوجد طريقاً للخروج محافظاً على ماء وجهك وكرامة من ترتبط به.

وهكذا مررت سريعاً على القليل من المحاذير، ولكن هناك العشرات منها، والأهم أن تسمع لهمس ضميرك وتصدق حديثك، والتمس النصيحة من الأشخاص الذين يحبونك بحق، وتجنب العلاقات العاطفية المحاطة بالمخاطر.

٦. كيف لي الخروج من علاقة فيها انتهاك لي؟

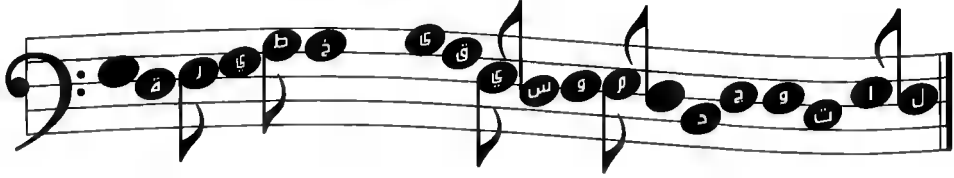
تقدم صديقتي "ديوريل برايس" -والتي قد ذكرتها مسبقاً- برنامجاً رائعاً يعمل على تقديم العون للمراهقين لتحديد العلاقات التي تنتهكهم والخروج منها. والمعلومات التالية نقلتها منها بعد حصولي على تصريح منها.

يبدأ الأمر بسبب موجه قليل أو بدفعة أو بلطمة، وقد تظن أن هذه الحادثة منفصلة ولن تكرر.



وفى أغلب الأحيان سيمقّب ذلك اعتذار. فأنت لا تريد أن تصدّق أن هذا قد يحدث مرة أخرى. ولكن فى حقيقة الأمر أن هذه الحادثة المنفصلة ما هى سوى قمة الجبل الجليدى فى الواقع - وهى بداية نمط من السلوك الانتهاكى القادم لا محالة. وكما يقول الممثل الكوميدى "جيم كارى"،

هل تعلمون ما هى مشكلة الحياة الراقية؟



ما من أحد يحب التعرّض للإيذاء، وما من أحد يستحق ذلك. فكل منا يرغب بحق فى أن يكون محبوباً ومقبولاً، مثل "ميشيل". وقعت "ميشيل" فى غرام "جاستين" نجم ألعاب القوى الوسيم بمدرستهم. وكان لطيفاً جداً معها. فكان يصف لها كم هى جميلة ومقدار حبه لها. رغب الكثير من الفتيات فى الخروج مع "جاستين" ولكنه اختارها هى. وفى بداية علاقتهم، ذهباً إلى إحدى الحفلات حيث كان هناك فتى واقف عند الباب الأمامى عبر لـ "ميشيل" عن مدى جمال عينيها. وقبل أن تشكره على مجاملته، لکم "جاستين" الفتى وطرحه أرضاً.

شعرت "ميشيل" باضطراب فى معدتها، ولكن صديقاتها قلن لها: "رائع، أنت محظوظة جداً، لقد بلغ من حبك مبلغاً" بعد مضي بضع سنوات قرروا الزواج.

قهة جبل الجليد

وقبل الزفاف بأسبوع، وقع بينهما خلاف بسيط، فما كان من "جاستين" إلا أن اندفع نحو "ميشيل" وجذبها من حنجرتها.

وكانت هذه اللحظة هى أطول ثانية فى حياة "ميشيل" على الإطلاق. وكما بدأ الأمر

سريعاً، انتهى سريعاً، فقد

ركع أمامها "جاستين"

على ركبتيه ولف ذراعيه

حول خصرها وأخذ يعتذر

لها. وبينما دموعه تنهمر أنهاراً من

عينيّه لتغرق وجهه، تعلل بأن سبب

ما اقترفه عصبية بسبب دنو موعد

الزفاف وأقسم لها بأغلظ الأيمان ألا يكرر

فعلته مرة أخرى.

لم تدر "ميشيل" ماذا تفعل؛ فقد تعلمت

أن تقفر للآخرين وتسامحهم. فقد تعرضت

للإهانة وكانت مضطربة. لم تخبر أختها بالأمر.

وبالطبع لم تقل شيئاً لوالدتها، بل لم تذكر ما

الألقاب

البتئية

الصفحة الدفع بالأيدي

التسلل

العزلة

التهديد بالأسلحة

الضرب

الجلد بالحزام

الاعتصاف

الانتهاك

الإجبار على

العاطفى

ممارسة الجنس

الركل

الخنق باليد



حدث لصديقتها الصدوق. تمت أن ما حدث لن يحدث ثانية. وبعد أسبوع من هذه الحادثة، تزوجا - والآن وقعت "ميشيل" بين شقي الرحي.

ففى خلال السنوات التالية لزواجهما زادت وطأة الإيذاء البدنى والعاطفى على "ميشيل"، وواصل هو التحرش بها لعدة سنوات، وذلك قبل أن تستجمع شجاعته وتقرر الانفصال عن "جاستين". وقصة "ميشيل" ليست هى القاعدة. ففى الواقع، فإن واحدة من كل ثلاث مراهقات تذكر تعرضها للتعسف. فلا ترضخى له، ولا تفكرى على هذا النحو، "حسناً، هذا هو أسلوب الفتيان". صدقنى يا فتاتى، شمة كثير من الفتيان المهذبن البعيدين كل البعد عن ذلك. استخدم استبيان النجاة الفورية لترى ما إذا كنت تتعرضين لإساءة المعاملة فى علاقتك.

هل يقوم خطيبك أو خطيبتك ب.....

☐ جعلك تبكى/تبكين طيلة الوقت؟

☐ فعل أو ترك أشياء تجعلك تبدين غبية أو مريمة أو أنك بلا قيمة؟

☐ إبعادك عن نمطية وقتك مع أسرته وأصدقائه؟

☐ إبعادك عن أمور ترغبين فى القيام بها، مثل الامتنافاز بوظيفة أو الانضمام لفريق رياضى؟

☐ التصرف على نحو يرمى بشدة الفيرة أو عب الامتلاك؟

☐ دفعك بعنف أو بلطمك أو بضربك؟

☐ التهديد بإيذاذك أو قتلك أو يهدد بإيذاء أو قتل نفسه/نفسها؟

☐ الكذب عليك/عليك أو إخفاء أمور عنه؟

☐ أن يتوقع دوراً أن تسيرى على خطاه؟



إن أجبت بالإيجاب عن أحد هذه الأسئلة، فقد حان الوقت لتقول، "سأنفصل فوراً".

وشمة طريقتان إحداهما صحيحة والثانية خاطئة للانفصال عن الشخص الذى يمارس الانتهاك

والإيذاء، واليك الطريقة الخاطئة فى التعامل مع الأمر:

اعتاد "جمال" على إيذاء "تشيرى" لفظياً فكان ينتقدها ويحط من قدرها ويجعل دموعها تسيل على خديها طيلة الوقت. فأدركت أنها تحتاج إلى الانفصال. كان "جمال" بمفرده فى منزل جدته عندما أخته "تشيرى" بسترتة وحافظت أسطواناته المدمجة، فلما رآها على هذه الحال أدرك فوراً مقصدها.



فما إن فتح الباب، حتى جذبها من شعرها ودفعها نحو الباب وأطلق على مسامعها أضافاً غاية في القبح. وقد تأذت "تشيرى" جراء ذلك وشمرت بالربع.

ارتكبت "تشيرى" أخطاء عدة في خطتها للانفصال عن "جمال"،

- ذهبت "تشيرى" بمفردها.
- قابلت "جمال" في مكان لم يكن فيه سواما.
- هونت "تشيرى" مما قد يقدم عليه "جمال".

والآن دعونا ننظر إلى الطريقة الصحيحة للانفصال عن الشخص الممارس للإيذاء أو الانتهاك.

لم يعد "ديثون" قادراً على تقبل سلوك "كريستال" بالامتلاك الغيور. فقد اعتادت على تتبعه في كل مكان يذهب إليه ومراقبته من بعد. وكانت تصرخ في وجهه باتهامات جائرة ثم تصفعه على وجهه عندما يحاول الدفاع عن أفعاله البرينة.

لذا التمس "ديثون" النصح من أحد رجال الدين وأصدقائه وأسرتهم حول السلوك الانتهاكي. اتصل "ديثون" بـ "كريستال" وأعلمها بنهاية علاقتها وقال لها ألا تتصل به أو تقترب منه مرة أخرى. كان الأمر عسيراً عليه وظل يتذكر ما كانت عليه "كريستال" في بداية علاقتها عندما كانت غاية في اللطف والحنان. وساعده رجل الدين على تجاوز المحنة وعلى تهدئة مشاعره المجروحة. وتلقى "ديثون" دعماً من قبل أصدقائه وأسرتهم. بينما كان في رحلة الخروج من هذه الأزمة.

كانت خطة "ديثون" للانفصال حسيطة،

- أخبرها بانفصاله منها خلال الهاتف.
- تحدث مع أصدقائه وأفراد أسرته وأحد رجال الدين حول انتهاكها وإيذاها له.
- سعى للمساعدة لتجاوز محنة ما بعد الانفصال.

٦ إشارات للعلاقات العاطفية الذكية

وضع مجتمعنا قاعدتين للعلاقات العاطفية ننزع إلى تطبيقهما دون مجرد تفكير.

الزواج:

أن يكون لديك
شريكة حياة هي
الطريقة الوحيدة
لكي تصبح سعيداً.



الحب الجسدي:

كلما أحببت شخصاً،
أردت أن تكون قريباً
منه جسدياً. الوسيلة
الوحيدة لإظهار حبك
هي جسديك.



وستكون النتيجة قلوباً محطمة وحلقة مفرغة من العلاقات قصيرة الأمد. لست مضطراً لهذا أو ذاك، وبمقدورك ألا تلتفت للقاعدتين المفروضتين في ثقافتنا دون وعي للعلاقات العاطفية. وإليك ستة إرشادات لنجاح العلاقات العاطفية مستمدة من آراء حكيمة ممن هم في مثل سنك. ستحفظك هذه الإرشادات من أن تضع خطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك، ستحافظ على علاقاتك قوية وتتيقن من العلاقات المؤذية وتزيد من عامل المرح في علاقاتك.

١. لا تواعد صغار السن

تحدث مع أي مراهق بدأ في إقامة العلاقات العاطفية عندما كان صغيراً على ذلك؛ ستجده يتمنى لو لم يكن قد أقدم على هذه الخطوة. فإن بدأت قبل الأوان فستنفخ في الكثير من المشكلات، مثل: الاستغلال أو الانتهاك البدني سريعاً أو عدم معرفة كيفية إنهاء العلاقة. وستجد أن انتظارك حتى سن ١٦ قبل إقدامك على المواعدة تصرف حصيل.

٢. واعد من في مثل سنك

لا يختلف هذا الإرشاد عن سابقه، وهو ينطبق خاصة على الفتيات. فقد تجد أن إقامة علاقة عاطفية مع من هو أكبر منك بعامين أو ثلاثة أو أربعة أمر مشعب للفرور. ولكنه ليس صحيحاً ومفيداً. ولكم سمعت قصصاً مثل القصة التالية، والتي أرسلتها لنا فتاة صغيرة من مدرسة "ألين إيس" الثانوية.

أقمت أول علاقة عاطفية جادة عندما كنت في الصف السادس. لا أعرف سبب انجذابي نحو هذا الشخص. ولكنه أوقفني في شياكه بطريقة ما. وقبل أن أدرك ما يحدث. كنت قد تورطت في الأمر. كان يكبرني ببضع سنوات وأعتقد أنه قد أعجبني حينها فكرة أن هناك شخصاً أكبر مني معجباً بي.

كان لدى هذا الفتى الكثير من المشكلات، فكان يتحكم في بشكل غريب وكان يحب توجيهي كما يرغب على نحو سخيف. لم يكن لينركني أقوم ببضع الأغراض مع صديقتي أو التحدث إلى فتاتي أخريين. استغرقت وقتاً طويلاً لأدرك أن هذا الوضع غير طبيعي. خاصة لمن في مثل سنّي. كان يملكني الخوف تجاهه ولم أعرف من أخبره بالأمر. استمرت علاقتي به حتى نهاية عامي الدراسي الأول بالمدرسة الثانوية.

آسفة، أنا لا أواعد إلا من هم في مثل سنّي.





من السهل جداً أن تقع فريسة للاستغلال عندما تواعد من هم أكبر منك سناً. فلم المجازفة؟

٣. معرفة الكثير من الأشخاص

يجرى الحب في عروقنا مجرى الدماء. فكلنا نحب أن نثر على من يشاركنا حياتنا وروحنا ونعيش معه سعادة طويلة حياتنا. لذا فمن الطبيعي أن تقع في حب أول شخص يصادفنا. ومع ذلك، فإقدامنا على ذلك قد جعلنا نتقطع عن العلاقات الإنسانية الأخرى.

لم يعر "كيب"، "هوب" أي اهتمام من قبل، فلم تكن سوى جارة له. ولكنها عندما ظهرت في إحدى الحفلات الصيفية وبدأت غاية في الجاذبية، طلب "كيب" أن يقابلها للمرة الأولى. ولم يمر وقت طويل حتى أخذوا يواعدان بعضهما ويقضيان وقتاً طويلاً معاً. كان "كيب" في العام قبل النهائي بالمدرسة الثانوية، وكانت "هوب" - الطالبة بالصف الثاني - أول فتاة أحبها "كيب" بحق. فكان يهيم بها عشقاً.

وفي هذا الصيف، ذهبت عائلة "كيب" في رحلة لمدة ثلاثة أسابيع، وعندما عاد "كيب"، اكتشف أنه أثناء غيابه، خرجت "هوب" مع اثنين من أصدقائه. فثارت ثائرة "كيب" وشعر بالخيانة! فقد ظن أن بينهما تفاهماً ضمناً وأنهما كانا على علاقة عاطفية ببعضهما.

وعندما واجه "هوب" بما حدث، قالت له: "حسناً، لقد ابتعدت لفترة طويلة ولم تكن العلاقة بيننا علاقة عاطفية أو ما شابه". أصاب كلامها قلب "كيب" في مقتل لأنه ترسخ في ذهنه أنها كذلك.

قطع "كيب" عهداً على نفسه ألا يحدثها مرة أخرى وقام بذلك لعدة أشهر. وفي المقابل، لم تترك "هوب" سبب كل ذلك، وأخذت في مواعدة الكثير من الفتيات الأخريات بينما "كيب" يغلق في أعماقه. ومر وقت طويل قبل أن يتمكن "كيب" من أن يثق في فتاة أخرى أو أن يبدأ في المواعدة ثانية.

فلنر ماذا يحدث عندما تأخذ الأمر على محمل الجد تماماً وتبدأ في الاعتقاد أن أول شخص تقع في غرامه هو الشخص المناسب لك وحبك الوحيد. فليست سنوات دراستك الإعدادية أو الثانوية بوقت مناسب لإقامة علاقة عاطفية جادة.

وقد اعتاد والدي أن يقول لنا،

» من القواعد الراسخة في أسرتنا هي

ألا تواعد نفس الشخص

مرتين».

كانت هذه هي طريقة والدي للتأكد من أننا نتعرف على كثير من الناس ونتجنب الوقوع في شرك علاقة واحدة. على أن أعترف أنني تجاوزت قاعدة أبي هذه أكثر من مرة (أسف يا أبي!). ولكن حافظت على أسلوبه في ألا أحصر نفسي وأقيدها في علاقة بشخص واحد فقط. وقصة "اشلي" معروفة جداً،

أدرس بالمرحلة الثانوية ولدى صديق منذ عامين ونصف حتى الآن. وبذلك لم أتعرف على أحد غيره من الفتيان ولم أعرف المواعدة الحقيقية. وهذا أمر يقلقني بشدة. فلم أتأكد أبداً من أنني أتخذ قراراً صائباً بمواعدي لشخص واحد. وهولى بمثابة العصا التي اتكئ عليها. وهذا جزء من سبب استمرارى معه.

أتمنى بحق لو أنني قابلت هذا الشخص الرائع بعد دراستى الثانوية، لو حدث ذلك لاختلف كثير من الأمور. وبما أنني لا أستطيع تغيير ذلك، أتمنى أن يواعد كل منا شخصاً آخر فحسب لنرى ماذا سيحدث بعد انتهائنا من المدرسة الثانوية.

لا تتعجل أن يكون لك خطيب أو خطيبة. فالآن هو وقت مصادقة الأشخاص والمرح وعدم أخذ الأمور على محمل الجد. فسيتاح لك فى المستقبل وقت لتقليص خياراتك والبدء فى مواعدة شخص واحد على نحو جاد. ولكن ليس فى مرحلة المراهقة! فأنت لا تريد أن تدخل عالم الراشدين مبكراً جداً! فلن تجد فيه نصف المتعة والمرح اللذين تتمتع بهما الآن. فلتستمتع بأيام عزوبيتك قبل أن يقع على كاهلك كثير من الأمور.

٤. لتكن مواعدتك جماعية

سواء كانت المواعدة بين اثنين فقط أو مع مجموعة أكبر، فإن المواعدة الجماعية لها فوائد جمة. وعادة ما تكون أكثر مرحاً، فكثرة العدد ستوفر الأمان، وستقابل أناساً أكثر وستكون هناك تطلعات أقل. أرسل لنا "أرون" - طالب بالسنة النهائية بالمرحلة الثانوية - لنشاركه تجربته،

دائماً ما أنظم أنا وأقرب أصدقائى مواعيدنا معاً. ولم نصادف أية مشكلات سوى مرة واحدة فقط. وبدأ اللقاء بلا مشكلات. قابلنا الفتاتين وتوجهنا إلى صالة لعبة البولينج واستمتعنا بوقتنا، ثم ما لبثت الأمور أن أخذت تسوء. أرادت صديقة "كريس" أن تمنقه، وفعلت ذلك ثم قررت صديقتى أن تفعل مثلاً.

ولأننا كنا نعرفهما بالكاد ولم نسع إلى إقامة علاقات على الإطلاق فقد سبب ما أقدمتا عليه ضيقاً لى ولـ "كريس" ثم أدركنا القيمة الكبيرة لمعرفة كل منا تفكير الآخر. فكنا نعرف ذلك من مجرد التقاء أعيننا. فقررنا أن نجلس فحسب إلى طاولة التسجيل بعدما انتهينا من أدوارنا. وكان لذلك

مفعول السحر، فمن طريق التعامل مع الموقف كما ينبغي، لم نتمكن من إزالة الضيق عنا فحسب، ولكننا تمكنا أيضاً من أن نوفر على الفتيات الإخراج عن طريق فعل مباشر.

حقيقة إنه
زمن المواعدات
الجماعية.





٥. ضع خطوطك الحمراء.

قرر الآن نوعية الأشخاص الذين ستواعدهم ونوعية الأشخاص الذين لن تواعدهم. قرر الآن إلى أي مدى ستسير في علاقاتك وما هي الحدود التي ستتوقف عندها والتي لن تدع أي شخص يستميلك لتجاوزها. لا تنتظر حتى يضطرك الآخرون للقرار، فحينئذ ستكون قد تأخرت كثيراً. فإن لم تقرر مسبقاً الخطوط الحمراء التي تتجاوزها، فستحدث أشياء لم تكن قد خططت لها. ولعل أقصى حماية لك ضد الأزمات العاطفية أو التطلعات غير السوية أو الأمراض أو الحمل أو الوصول إلى أمور غير مرغوبة هي أن تضع معايير شخصية لك. فإن صادفت شخصاً سيئ السمعة، فباللّٰه عليك، لا تخرج معه. وثمة قاعدة ذهبية تقول: "لا تواعد إلا أناساً يحترمون معاييرك ويجعلون منك شخصاً أفضل عندما تكون معهم".

هذه الرسالة من فيلم *A Walk to Remember*



"لاندن كارتير" هذا الفتى الطائش الذي تزعم مجموعة من الفتيان، فكان يهيم في المدرسة الثانوية معتمداً على وسامته وتظاهره بالثقة في نفسه. فاعتاد هو وأصدقاؤه ذائعوا الصيت في مدرسة "بيوفورت هاى" أن يجاهروا بالسخرية من كل شخص لا يغالى في هندامه، بمن فيهم "جامى سوليفان" التي لم تلتفت كثيراً لملبسها، فكانت ترتدى نفس السترة يومياً وتعطى دروساً خصوصية مجانية للمتعثرين دراسياً.

بالمصادفة، أقحم القدر "لاندن" في حياة "جامى" ومنحه الفرصة ليرى أن "جامى" إنسانة متفردة. فلم تكن تعباً بمظهرها أو الخروج مع الفتيان المشهورين، وقد دهش "لاندن" لثقتها في نفسها، وسألها، "ألا يهيك ما يظنه الآخرون بك؟". وبعدما قضى معها وقتاً أطول، أدرك أنها تتمتع بحرية أكثر منه لأنها لا تخضع لسيطرة آراء الآخرين كما هو الحال معه.

ورغم ما حدث بينهما في السابق، فلم ينقض وقت طويل حتى غرقا في غرام بعضهما واضطر "لاندن" إلى الاختيار بين ما يقوم به في مدرسة "بيوفورت" وبين "جامى" وقال له أفضل أصدقائه صارخاً في وجهه: "لقد غيرت هذه الفتاة". فرد "جامى" معترفاً، "نعم، غيرتني دون أن تدري، فهي تحبني وتؤمن بقدرتي على التغيير وتريدني أن أكون أفضل".

لقد اختارها.

لا تبتئس أبداً لأنك تملك مبادئ ومعايير عليا وتتسامح مهما حدث مع هذه المعايير لترضى أناساً آخرين. فتعلی من مبادئهم هم عوضاً عن ذلك. وإليك بعض الأمثلة للمعايير المواعدة اقترحها بعض المراهقين.

- إن لم تضع أنت خطوطك الحمراء فسوف يضعها شخص آخر بالنيابة عنك، وحينئذ ستخدم مصلحته هو فقط.

٦. لتكن لديك خطة





وأرسلت لنا "ميثا" - البالفة من العمر ١٦ عاماً الرسالة التالية :

يا فتيتان، ينبغي أن أقول لكم إن أردتم أن تستميلوا فتاة فعليكم بذل بعض الجهد. فقد كنت على موعد ممل الأسبوع الماضي. فقد طلب مني "آج" أن نذهب لممارسة رياضة البولينج مع مجموعة من الفتيان والفتيات المرتبطين. توقعت الكثير من المرح وكنت أتقرب الموعد على أحر من الجمر. كانت البداية، عندما أتى "آج" لاصطحابي مع فتى وفتاة مرتبطين، فقد تأخروا على الموعد ٣٠ دقيقة. أقلقني هذا الأمر لكنني لم ألتفت له كثيراً وواصلت اليوم، وعندما وصلنا إلى صالة البولينج لم نتمكن من الحصول على أية حارة للعب فيها إلا بعد ٦٠ دقيقة.

وفي النهاية، انتهى بنا المطاف إلى الذهاب إلى منزل "آج" حيث قضى الفتيان ساعتين في لعب "الأكى بوكى"، بينما تجمعت الفتيات وأخذن في الحديث. يا لها من مضية للوقت! وأعتقد أنني غير مضطرة لأقول: إنني لن أخرج مع "آج" مرة أخرى.



عندما تنظم رحلة، عليك وضع خطة أساسية بالإضافة إلى خطة فرعية في حالة عدم نجاح الخطة الأولى.

سألت مجموعة من المراهقين بعض الأسئلة مثل، ما هو أفضل موعد خرجت فيه وماذا فعلت تحديداً؟ واليك ما قاله بعضهم،

"لعبت أنا وصديقي كريس التنس زوجياً مع فتاتين في مثل عمرنا". - "ارون"

"عندها أتى خطيبي ليأخذني لممارسة التزلج على الجليد، فرضت أسرتي كلها نفسها علينا في ذلك اليوم وأتوا معنا. لم يتذمر خطيبي ولم يرتبك، بل جعله يوماً رائعاً لكل منا". - "اني".

"لعبت أنا وخطيبتى لعبة الاختباء مع مجموعة من الفتيان والفتيات المرتبطين في إحدى المناطق الجبلية". - "هانك"

"تسابقنا على كتل الثلج وشاهدنا فيلم Ice Age. وتناولنا النيس كريم".

- «كيلى»

"تنزهنا في المدينة وزرنا المتحف، ثم أخذني خطيبي في جولة إلى مخفر الإطفاء حيث يعمل والدنا. فقد أخذني إلى أماكن ممتعة وكان مبهذاً معي". - «شانون».



لست مضطراً لامتلاك ثروة حتى تخطط لمواعيد مرحلة ممتعة. إليك قائمة بـ ٢٠ فكرة اقتصادية وممتعة للمواعيد، ويمكنك تنفيذها مع خطيبتك أو في مجموعات.

أفكار اقتصادية وممتعة للمواعيد*

١. اخبز الكعك المحلى معاً وقدماه لصديق.
٢. اذهبوا إلى مباراة كرة القدم أو البيسبول لأحد أقرابك.
٣. مارسوا لعبة الشطرنج مع مجموعة من الأصدقاء أو الأسرة.
٤. احضروا ندوة في أحد المراكز الاجتماعية أو تلقوا درساً دينياً معاً.
٥. تجمعوا كمجموعة كبيرة وشاهدوا الفيلم المفضل لكل منكم بالتعاقب.
٦. قوما بإعداد الفشار وشاهدا فيلماً بالمنزل.
٧. نظما رحلة.
٨. اذهبوا للتنزه أو تسلق الصخور.
٩. احضروا مسرحية بالمدرسة، ثم اذهبوا لتناول الأيس كريم.
١٠. مارسوا رياضة الجولف.
١١. زوروا متحفاً فنياً أو علمياً أو تاريخياً.
١٢. اذهبوا للاستماع إلى فرقة موسيقية محلية.
١٣. العبوا لعبة الأكبر والأفضل. ابدأ بقلم رصاص صغير، وطوفا بالجيران الذين تعرفانهم في المنطقة، وقوما بأخذ أشياء جديدة بدلاً من الأشياء التي تملكانها. وفي النهاية، انظروا من الذي استطاع أن يحصل على الشيء الأكبر والأفضل.
١٤. مارسوا التزحلق على الماء أو التزحلق على الجليد.
١٥. احضروا المناسبات الاجتماعية المجانية (تصفحا جريدة لتريا ما يناسبكما).
١٦. نظما حفلة للكارتيوكي.
١٧. كونوا مجموعة واذهبوا للشاطئ أو منطقة جبلية وقوموا بتحميم الحصى.
١٨. حصلوا على كاميرات تصوير وقسموا أنفسهم إلى فريقين وليصور كل فريق منكم فيلماً قصيراً.
١٩. تجمعوا في النهاية وليعرض كل منكم فيلمه، وتقدم جائزة لأفضل فيلم.
٢٠. اذهبوا إلى ملعب للجولف، والعبا كثيراً جداً.
٢١. استعيروا مجهراً وتأملوا النجوم.



وأوجه كلماتي إلى الفتیان الذين يشعرون بالراحة بالنسبة لهذا الشأن، تذكروا فحسب كلمات "أليكس" (هيتش) المعبرة من فيلم Hitch.



«الليلة، عندما لا تعرف ما ستقول وتتساءل كيف تبدو، أو هل هبت تحبك أم لا، تذكر فحسب أنها قد خرجت معك بالفعل، هذا يعني أنها قالت نعم حينما كان بإمكانها أن تقول لا. وهذا يعني أنها خطبتك للأم حينما كان باستطاعتها رفض الأمر دون عناء، وهذا يعني أيضاً أنه لم يعد عليك أن تحاول جعلها تحبك، فكل ما عليك هو ألا تفسد هذا الأمر».

المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة

المزاعم هي معتقدات يؤمن بها الكثير، ولكن مجرد إيمان كل شخص بشيء ما لا يجعل هذا الشيء حقيقياً، وإليك القليل من المزاعم الشائعة:

الزعم: تناول الشيكولاته يؤدي إلى ظهور حب الشباب بكثرة.

الحقيقة: على العكس من الاعتقاد السائد، لا توجد علاقة بين تناول الشيكولاته وظهور حب الشباب.

الزعم: العنكبوت طويل القوائم هو أكثر العناكب سمية إلا أن فمه صغير جداً لدرجة لا تمكنه من عض الإنسان.

الحقيقة: ثمة العديد من العناكب التي أطلق عليها طويلة القوائم - مثل، الحصاد والكرانفلاي وعنكبوت فولسيد المنزلي. والنوعان الأولان غير سامين، ولا يوجد دليل علمي على أن عنكبوت فولسيد على وجه الخصوص ينتج سمّاً.

الزعم: يستغرق العلك ٧ سنوات لكي يهضم خلال الجهاز الهضمي بعدما يتم بلعه.

الحقيقة: رغم أن العلك مادة غير قابلة تماماً للهضم، إلا أنه يتخذ طريقه خلال الجهاز الهضمي بنفس السرعة التي يستغرقها أي شيء آخر تأكله.

والآن، لنعد لموضوعنا وهو العلاقة الحميمة. فثمة الكثير من المزاعم - مفاهيم شائعة ولكنها خاطئة وغير مدعومة بحقائق. وسأعرض لك أربعة من المزاعم الكبرى. وقبل تناولها، أجز هذا الاختبار البسيط لترى مدى معرفتك بهذا الموضوع وسأقدم لك الإجابات خلال ما يلي في هذا الفصل،

أمر أردت دوماً معرفتها حول العلاقة الحميمة ولكنك خشيت أن تسألها

١٣

٧ (أ)

ب) ٣٠٠,٠٠٠

ج) ٣,٠٠٠,٠٠٠

د) ستة ملايين

٩. صح أم خطأ: قد تحمل الفتاة من أول مرة أقامت فيها علاقة حميمة.

١٠. ما النسبة المئوية للفتيان الذين يتزوجون الفتيات اللاتي حملن منهم سفاحاً؟

(أ) ١٠٠٪

ب) ٥٠٪

ج) ٢٠٪

د) ١٠٪

١١. الوسيلة الوحيدة للحماية المضمونة بنسبة ١٠٠ بالمائة هي:

(أ) تناول الأقراص المانعة للحمل باستمرار

ب) استخدام الواقي الذكري كل مرة

ج) الامتناع عن العلاقات الحميمة المحرمة

د) الاستحمام مرتين يومياً

١٢. صح أم خطأ: واحد من ضمن كل عشرة

مراهقين أقاموا علاقات حميمة محرمة يتمنى لو أنه قد انتظر.

١٣. بعد إقامة العلاقات الحميمة المحرمة، كثير من المراهقين،

(أ) يندمون.

ب) يصابون بالاكتئاب ويشعرون بانخفاض

تقدير الذات

ج) يشعرون بخيبة الأمل والخيانة والإيذاء

د) أي من النقاط السابقة

١. صح أم خطأ: الغالبية العظمى من طلبة المدارس الثانوية يقيمون علاقات حميمة محرمة.

٢. صح أم خطأ: ممارسة المراهقين للعلاقات الحميمة المحرمة يصبح بمرور الوقت أمراً ذائع الشيوخ.

٣. يرمز اختصار STD إلى:

(أ) رهاب المراهقين من الموت.

ب) شخص ما غير ودود.

ج) الأمراض التناسلية.

د) طرى وسائغ ولذيث.

٤. كل عام يصاب مراهق من ضمن — من

المراهقين الذين يمارسون العلاقة الحميمة المحرمة بمرض تناسلي،

(أ) ألف

ب) مائة

ج) خمسين

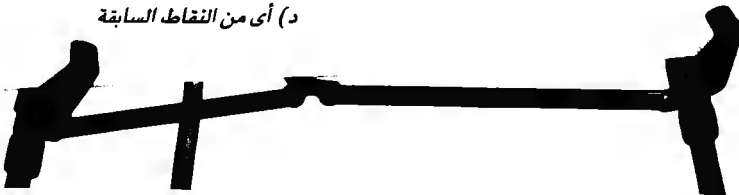
د) أربعة

٥. صح أم خطأ: كلما صغرسن الفرد عند بدنه لممارسة الحب، أصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض تناسلي.

٦. صح أم خطأ: للأمراض التناسلية دوماً أعراض أو علامات يمكن ملاحظتها.

٧. صح أم خطأ: يمكن أن تصاب بمرض تناسلي جراء ممارسة الحب الفموي المحرم.

٨. ما يقرب من — فتاة أمريكية مراهقة تحمل كل عام، ٨٠٪ من هذه الحالات لم يكن مخططاً لها،





الكل يقيمون علاقات دهيمة

الحقيقة: ليس كل فرد كذلك



بعض المراهقين يمارسون الحب المحرم قبل الزواج لأنهم يعتقدون أن كل مراهق يقوم بذلك، لذا فكل ما يرغبون فيه أن يكونوا طبيعيين. حسناً، إليك المفاجأة، حوالى نصف زملائك من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم. ويختلف هذا الرقم من بلد إلى آخر. ففي الولايات المتحدة، نجد أن نصف المراهقين لا يمارسون الحب، بينما يرتفع الرقم في أوروبا، وفي آسيا يقل. وقد يرتفع الرقم أو يقل بمدركتك.

لذا، إن كنت قد قررت عدم الاستمرار، وتشعر أنك غير طبيعى - فلا تتزعزع. فهناك كثيرون غيرك. وقد تفكر، "حسناً، من لا يمارسون الحب المحرم أولئك الذين لا يستطيعون ذلك". ولكن هذا التفكير غير

الفالبية العظمى من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم، ولكن نصفهم يفعلون ذلك.

صحيح. فثمة كثير من الباحثين والراقصين وقائدات فرق التشجيع والرياضيين والفتيات والفتيات ذوى الشهرة والمراهقين الطبيعيين الذين قرروا الانتظار. ويتزايد عدد الأفراد الذين يمتنعون عن ممارسة الحب المحرم قبل الزواج وينتظرون حتى الزواج.

لماذا؟ اعتقد أن المراهقين بدأوا يدركون أن ممارسة الحب في مرحلة المراهقة لا تستحق كل هذا الجدل الدائر حولها. كما أن هناك أمراً كثيرة قد تصاب بها.

أصبح ممارسة المراهقين للحب أقل شيوعاً، وليس أكثر شيوعاً.

هل تتذكر فتيات جاما اللاتي تحدثنا عنهن في السابق؟ هؤلاء الفتيات هن اللاتي ينخرطن في العديد من الأنشطة، ولديهن ثقة بالنفس وينظرن إلى موضوع الشهرة على أنه شأن مغالى فيه. وإن كان هناك أمر يميزن عن غيرهن فهو أنهن قررن ألا يمارسن الحب المحرم حتى يتزوجن.

و ثمة شخص آخر قرر الانتظار حتى الزواج وهو نجم اتحاد كرة السلة القومى "إيه - سى - جرين" والذي حقق رقماً قياسياً لدى اتحاد كرة السلة القومى لغالبية المباريات المتعاقبة التى لعبها. وبعد أن لعب للاتحاد ١٦ موسماً، تزوج وهو فى سن ٣٨ ولم يمارس الحب المحرم قبل ذلك قط. هل تجد أن هذا أمر صعب التصديق؟ اصطبر "إيه - سى" على هدفه بالانتظار حتى الزواج عن طريق اتباع القواعد القليلة الآتية والتي وضعها لنفسه:

- أتحكم فيها أرى وأسمع. لا أشاهد البرامج التليفزيونية والأفلام التى تظهر أناساً يمارسون الحب. ولا أستمع إلى أغان تحض على الرذيلة.
- أباعد عن المواقف الضاغطة. لا أدعو امرأة إلى منزلى بعد منتصف الليل لأجلس معها أو لمشاهدة فيلم.
- استخدام نظام حماية الصديق. كثيراً ما أجلب معى صديقاً بدلاً من أن أكون بمفردى مع امرأة. فهذا أيسر من التحكم فى نفسى عندما يكون معى شخص يساندنى ويحاسبنى على تصرفاتى.

التفكير فى العلاقات الحميمة لديك أقوى من أن تكبته الحقيقية، بمقدورك التحكم فى دوافعك.



الإنسان مخلوق مدهش! فنحن ندمج الجينات ونبنى ناطحات السحاب بارتفاع ١٠٠ طابق ونضع ألف مليون ترانزيستور على شريحة من السيليكون بحجم الإصبع.

لدى صديق يدعى - إريك فاينينماير - والذي تسقى جبل إهرست - صديقى "إريك" كفيفاً وقد قرأت عن جان دارك - الفتاة الفرنسية البالغة من العمر ١٤ عاماً والتي تحولت لمحاربة - أنقذت فرنسا من أعدائها وأحرقت فى النهاية. وأتذكر مشاهدتى لتغطية إخبارية فى التلفاز عن حادث تحطم طائرة فى نهر جليدى، ورويتى لرجل يمرر حبل الإنقاذ مرات متعددة إلى الآخرين حتى أصابه الإنهاك وتجمد، وغطس جسده تحت الماء، مضحياً بحياته من أجل أناس لا يعرفهم، وهذه أمثلة لانتصار النفس البشرية.

لذا، عندما أسمع شخصاً ما يقول، "المراهقون ينفمسون فى العلاقات الحميمة المحرمة لأنهم لا يستطيعون التحكم فى الهرمونات التى تفرزها أجسادهم". أريد أن أقيماً. إننا لسنا حفنة من حيوانات التجارب. والمراهقون على وجه الخصوص يلقون انتقادات سيئة لعدم تحكمهم فى وظائفهم الجسدية.

لن تجد شخصاً بالفاً مسئولاً يقول لك إن ذلك الانفماس أمر محمود. ولكن سيقول لك الكثيرون، "لن يمكنك منع المراهقين من ذلك، لذا علمهم أن يتحكموا فى أنفسهم". ولهذا السبب تجدهم بالمدرسة يعلمون الطلبة كيفية حماية نفسك من الأمراض والحمل. وهذا الأمر يتم بنوايا حسنة، فهم يفترضون أنك لا تستطيع كبح رغباتك.

وأنا أختلف معهم فى هذه النقطة، فمادام الإنسان قد استطاع أن يشطر الذرة؛ فبإمكاننا التحكم فى رغباتنا. فنحن بشر راقون ولنا حيوانات

تحر كها الرغبات الحسية. ولدينا حرية الاختيار. ولنقرأ بتدبر هاتين القصتين اللتين أرسلتا من قبل مراهقين من الموقع الإلكتروني،
greattowait.com

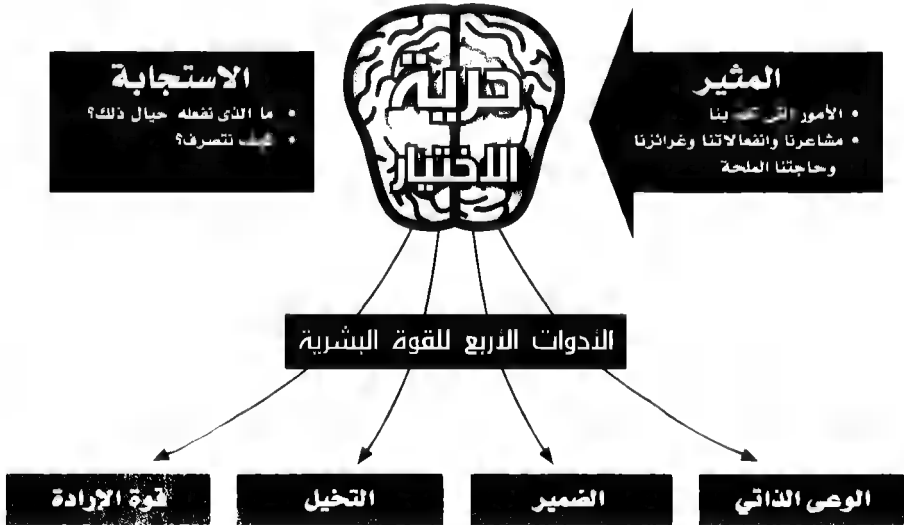


أعلم، لكننى
قررت أن
أحتفظ بها فى
الهراب الآن

كريع: هل رفض فتى إقامة علاقات غير مشروعة في يوم من الأيام؟ أنا فعلت، فقد أرادت خطيبتى السابقة ذلك، ولكننى رفضت، واصلت الضغط على. لم أكن أعرف ما إذا كانت تظن أننى سوف أستمّر معها إن قامت بذلك أو ما هو موقفها. وحينها، ارتبكت للغاية، فقد أحببتها كثيراً، ولكنى لم أكن مستعداً لأرتبط بمسئولية أو أن أتورط على نحو أكبر، أعتقد أنها حصلت على ما أرادت من خطيبها التالى، رغم أنهما لم يستمرا معاً. وفى الشهر الماضى فقط أتت لزيارتى وأخبرتني أننى الفتى الوحيد من ضمن من واعدت الذى يحترم الفتيات ولا يحاول استغلالهن. وقالت: "أتمنى لو أننى استمررت معك".

راى: أواعد خطيبتى منذ ستة شهور. عندما تقابلنا لأول مرة أخبرتها أننى اتخذت قراراً بعدم ممارسة الحب المحرم قبل الزواج. وقد احترمت موقفى، ولكن على أن أعترف أن الأمر يكون عسيراً أحياناً..... فعندما تراودنى مشاعر تغرينى أن أنساق وراءها، أجبر نفسى على الانسحاب والسيطرة على هذه الرغبات الملحة. وأقول لنفسى: "بمقدورى الانتظار: بمقدورى الانتظار". صدقونى، لقد مكثت وقتاً طويلاً أردد هذه الكلمات لنفسى - وقد أنت ثمارها.

وكما ترى، ثمة حيز ما بين ما يحدث لنا (المثير) وما نقوم به حيال ذلك (استجابتنا)؛ وفى هذا الحيز حرية اختيارنا. وهذا هو ما يطلق عليه التصرف الاستباقى.



تمكن "كريع" و"راى" من المحافظة على تعهداتهما عن طريق استخدام عناصر القوة لديهما. وهى الوعى الذاتى والضمير والتخيل وقوة الإرادة.

الوعي الذاتي: بمقدوري أن أنفصل عن ذاتي لألاحظ أفكارى وتصرفاتى. (علم "كريج" و"راى" أن ذلك سيتطلب منهما مقداراً كبيراً من القوة الشخصية حتى ينتظرا ولا يمارسا الحب المحرم).

الضمير: بمقدورى الاستماع إلى صوت ضميرى ومعرفة الصحيح من الخاطئ. (شعر "كريج" و"راى" أن الانتظار هو أصح شيء عليهما القيام به).

التخيل: بمقدورى تخيل المستقبل وتبعات أفعالى، (تمكن "كريج" و"راى" من استحضار المستقبل ومعرفة أن ممارستهما للحب الآن بطريقة محرمة سوف تقيد من حريتهما وتغير طبيعة علاقتهما).

قوة الإرادة: لدى حرية الاختيار والتصرف فى مواجهة التأثيرات القوية (اختار "كريج" و"راى" أن ينتظرا فى مواجهة رغباتهما الملحة).

السيطرة على إلحاحات نفسك

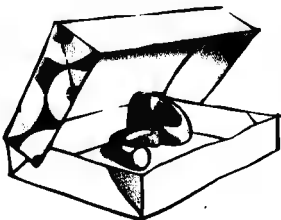
ثمة ثلاثة أمور جديرة بالذكر حول الدافع الجنسى. أولها، أنه قوى، وثانيها، أنه متواصل، وثالثها، أنه أمر حسن. فبدون الدافع الجنسى، لن يريد أى شخص أن يتزوج ويستقر ويكون أسرة، وسيقتل العالم أجمع عما قريب. كل ما فى الأمر أنه ينبغى أن يتم استخدامه فى الوقت السليم ومع الشخص السليم. وينبغى السيطرة عليه، مثله مثل أى إلحاح ذاتى آخر.

أعنى، كيف سيكون عالمنا إذا استجبنا لكل رغبة عابرة؟ عندما تغضب من شخص ما، فستكلمه بمنتهى البساطة، وعندما تشعر برغبتك فى المكوث بالفراش لمدة أطول، فإنك تنام وتهمل المدرسة وما إليها، وإن أطلقت شهيتى العنان، فسيصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً، لأننى أميل بطبيعتى إلى تناول ما تقع عليه عينائى، وفى السينما، دائماً ما تواتينى الرغبة لشراء الفشار والنقانق وزجاجة الصودا حجم ٣٦ أوقية وعرق السوس وحلوى الناتشو. ولكن ينبغى على السيطرة على نفسى لأننى لا أريد أن يصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً. ألا ينبغى علينا تطبيق نفس المنطق على دوافعنا الجنسية الملحة؟

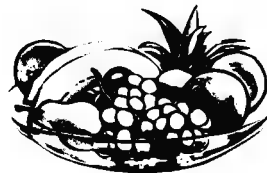
يتطلب الأمر قدراً بسيطاً من ضبط النفس، ولكن الأمر يستحق العناء. وكما يقول رجل الأعمال الشهير "جيم رون"، "كلنا سنعانى من واحد من ألّمين؛ ألم ضبط النفس أو ألم الندم. والفرق بينهما أن ضبط النفس يزن أوقيات بينما يزن الندم أطناناً".

وأنا لا تستهوينى فكرة أن الانتظار وعدم ممارسة الحب قبل الزواج أمر غير واقعى. فهو أمر واقعى. فقد انتظر الملايين من المراهقين فى شتى أنحاء العالم وينتظرون، وأنت تقدر على ذلك. فضبط النفس أقوى من الهرمونات.

وبالطبع، فإن الجانب الجنسى جزء مهم من حياتك. ولكنه ليس أهم جزء من وجودك، كما قد تقودك ثقافتنا إلى الاعتقاد بذلك. ثمة جوانب أكثر أهمية لك من الجانب الجنسى فى حياتك، مثل عقلك وشخصيتك وأمانيك وأحلامك. وكما قالت إحدى المراهقات، "نحن أكبر بكثير من رغباتنا الملحة".



الندم



النظام



الجنس أمن

الحقيقة: لا يوجد شيء اسمه جنس آمن



أكثر الأمور التي أخافها في حياتي هي أن يهاجمني دب. ومنذ صغري، اعتادت أسرتي كل صيف على الذهاب إلى كوخ جدي بالقرب من بيلويتون بارك، وهي منطقة تحوي الكثير من الدببة. والآن، لا أرى أية دببة، ولكن لديّ دوماً هاجساً بأنني سأهاجم يوماً ما من قبل دب، للدرجة أنني اشتريت العديد من الكتب حول كيفية النجاة من هجوم الدب وتعتقد عائلتي أنني غريب الأطوار ولكنني على الأقل مستعد.

والآن بعد أن شاركتك سرّي الدفين، ما هو أكثر الأمور تخويفاً لك؟ هجوم سمكة القرش؟ الصعق بالبرق؟ سقوط طائفة تستقلها؟

حسناً، من المفيد دوماً أن تعرف حجم مخاوفك وهذا بالضبط ما قام به "دافيد روبيك" من مركز هارفارد لتحليل المخاطر ونشر بحثه في مجلة "بريفنشن".



المخاوف الكبرى في مقابل المخاطر الواقعية

معدل الخطر الحقيقي	الامر الذي تخاف منه
فرد ضمن ٢٨٠ مليون شخص	هجوم سمكة القرش
فرد ضمن ٥٧ مليون شخص	هجوم مميت بالجمرة الخبيثة
فرد ضمن كل ٣ ملايين شخص	حادث طائفة مهلك
فرد ضمن كل ٥١٧ ألف شخص	الموت على يد قناص
فرد ضمن كل ٢٥٢ شخصاً	فقدان وظيفتك
مرة ضمن كل ١٨١ شخصاً	سرقة المنزل ليلاً
فرد ضمن كل ٧ أشخاص	الإصابة بمرض السرطان
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الطعام
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بمرض تناسلي
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بقصور في القلب
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الموت المبكر بنحو ٥ أو ١٠ سنوات إن كنت مصاباً بالسمانة
فرد ضمن كل شخصين	الموت جراء الإصابة بمرض يرتبط بالتبغ (للمدخنين)

والأمر الذي أدهشني تماماً هو عدم احتواء هذا الجدول على هجمات الدببة، وبذلك،

لتصاب بمرض
تناسلي
هذا العام

إلى

إن كنت مراهقاً
نشطاً جنسياً
فهناك احتمال
بنسبة

هل تصدق هذه الإحصائية؟

والأسوأ من ذلك التقديرات الصادرة من مراكز
السيطرة على الأمراض والوقاية منها والذي يقدر أن
نصف الشباب الأمريكيين النشطاء جنسياً سيصابون
بمرض تناسلي ما إن يصلوا إلى ٢٥ عاماً. أي بنسبة واحد إلى اثنين! وبعد ما عرفته عن الأمراض
التناسلية، صدقني، لن تود أن تصاب بأحدها.

يرمز الاختصار (إس تي دي) إلى
الأمراض التناسلية.

أهمية السؤال

كل عام، واحد من كل أربعة مراهقين نشطاء
جنسياً يصابون بمرض تناسلي.

والآن، قبل أن تفكر وتقول، "كلا! شخص بالغ
آخر يريد تخويفي من ممارسة الحب". دعني أقدم
لك القول الفصل؛ فممارسة الحب ليست أمراً سيئاً
أو خاطئاً. وفي الواقع، إنه أمر رائع، ولكن في الوقت
السليم مع الشخص السليم، أي شريك حياتك الذي ستقضي بقية حياتك معه؛ ولكنه سيكون أمراً غاية
في الخطورة عندما تقوم به في الوقت الخاطئ مع الشخص الخطأ.

أشعري بحجم المشكلة !

في عام ١٩٥٠، كان هناك نوعان معروفان من الأمراض التناسلية. واليوم، يوجد أكثر من ٢٥ نوعاً
منها. وفي الولايات المتحدة وحدها، يصاب أكثر من ثلاثة ملايين مراهق سنوياً بمرض تناسلي، مع
العلم بأن هناك حوالي ٢٨ مليون مراهق فقط؛ يا له من عدد ضخم! وأعراض هذه الأمراض التناسلية
شنيعة كأسمائها، السيلان والزهرى وقمل العانة والثؤلول التناسلي وقرحة الزهري والطفيليات
المندثرة ومرض التهاب الحوض وفيروس الورم الحليمي البشري والهربس. يا لها من أسماء مقززة!
وقد تؤدي الأمراض التناسلية إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم والثؤلول التناسلي والعقم وانعدام
الخصوبة. وهناك أمراض قد تنتقل إلى الجنين في رحم أمه. وهي مصدر للألم والاكتئاب، وقد تؤدي
في النهاية إلى وفاتك!

كلما كنت أصغر يزداد احتمال التقاط جسدك
للأمراض، لأن مستوى الأجسام المضادة منخفض
لدى المراهقين عن البالغين، والأجسام المضادة هي
التي تكافح العدوى.

أهمية السؤال

كلما كنت أصغر، يزيد احتمال إصابتك
بالأمراض التناسلية.



يبدو الأمر مغالى فيه، أليس كذلك؟ حسناً، لقد صدمت أنا أيضاً. فبعض هذه المعلومات قد تصيبك بالضيق والتقزز، ولكن عليك أن تعرف الحقائق. إليك بعض المعلومات حول أربعة أمراض تناسلية شائعة. وكثير من هذه المعلومات مستمدة من مصادر حكومية للمعلومات يعتمد عليها، بالإضافة إلى الكتاب الرابع د د / ميج ميكرب بعنوان *Epidemic, How Teen Sex Is Killing Our Kids*.



كثيراً ما تظل الأمراض التناسلية كامنة لسنوات دون علامات أو أعراض.

الهريس: المرض التناسلي العضال

مرض الهريس مرض لا شفاء منه. وهو مقزز أيضاً. رغم أن الأعراض المؤلمة قد تظهر وتختفي، إلا أن الفيروس يظل في جسمك طوال الحياة. وهذا الفيروس على وجه الخصوص فيروس بشع! لأنه لا

يختفي أبداً من الجسم. فهو يستتر فحسب، متخفياً في بعض خلاياك العصبية. وقد يظل كامناً لشهور أو لسنوات حتى يؤدي شيء ما - مثل الضغوط العصبية - إلى ظهوره بجلاء، ثم يؤدي الفيروس إلى أحداث قرح أو بثرات متقيحة وآلام حول الأعضاء التناسلية. ألا تبدو لك هذه الأعراض مقززة أم ماذا؟ وحتى عندما يكون الهريس غير نشط لثمانى سنوات أو أكثر، لا يزال بإمكانك نقل المرض لمن تمارس معه العلاقة الحميمة.

والهريس مرض مؤلم ومخز على نحو غير مألوف. وقد تلد الأمهات المصابات به أطفالاً يعانون من تلف في المخ أو مصابين بإعاقة بدنية جراء المرض. يقول حاملو المرض إنهم يشعرون أنهم مرضى ويشعرون بتحطم معنوياتهم، فلم يدركوا يوماً أن ممارستهم للحب بصورة محرمة ستؤثر عليهم طيلة حياتهم.

يقول "ألن"، "ظننت أنها تمارس معي الحب على الفور أنها تحبني. ولكن الحقيقة أنها أرادت إخبار الآخرين أنها قامت بذلك معي، ورغم محاولتي لنسيانها إلا أنني لم أنساها. لماذا؟ لأنني سأضطر، لبقية حياتي التي أقيم فيها علاقة مع هتاة، أن أقول لها إنني مصاب بواحد من الأمراض التناسلية، هريس سيمبليكس ٢. ولا يوجد له علاج. وأنا مصاب بطفح جلدي وبثرات على أعضائي التناسلية وعلى كل عضو من جسمي، وأحتاج إلى الراحة التامة - فعندما أصاب بضغوط عصبية، تظهر البثرات. واتساءل

هل سترغب هتاة يوماً ما أن تكون معي وهي تعرف أنني مصاب بهذا المرض ويمكن أن ينتقل لها؟ ويموج صدري بالغضب تجاه الفتاة التي لم تحذرنى ونقلت لي هذا المرض. كان من المفترض أن ممارسة الحب ستشعرني أنني شخص طبيعي، ولكنني الآن أشعر بالخجل من نفسي. فلم تكن هي الطرف سهل المنال، بل كنت أنا سهل المنال".

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV):

أكثر الأمراض التناسلية شيوعاً

هذا الفيروس يسبب أكثر الأمراض التناسلية تفشياً. وقد ذهبت الإحصائيات إلى أن نحو ٢٠ مليون أمريكي مصابون بهذا الفيروس. وقد سألت دكتورة "ميكرب" - المتخصصة في علاج المراهقين المصابين بالأمراض التناسلية - مجموعة من المراهقين، "هل يمكن أن تصيبكم العلاقات الحميمة المحرمة بالسرطان؟" وقد حاولت أن أخفف عنهم وطأة هذا

أعرفك برضى التناسلي. فهو بصاحبني في كل مواعيداتي.

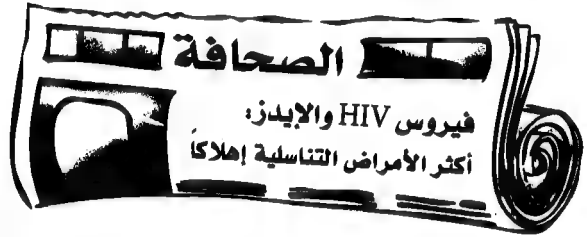




السؤال- فصاح الطلاب، "سرطان؟ لا يمكن الإصابة بأمراض السرطان جراء ذلك". ولكم تمنيت أن تكون إجابتهم صحيحة.

فيروس الورم الحليمي البشري ثانى الأسباب الرئيسية المسببة لحالات الوفاة جراء مرض السرطان بين السيدات، وتوفى ٥٠٠٠ سيدة تقريباً كل عام جراء هذا المرض. ويقوم الفيروس بإصابة الأغشية المخاطية بالجسم، والفتيات الصغيرات أكثر عرضه للإصابة به على نحو خاص. ويسبب المرض تلفاً صامتاً لأعضائك الداخلية وهو الأمر الذى قد لا تكتشفه لسنوات، كما أنه مسئول عن إصابة الشباب والشابات بالتؤلول التناسلى. وقد تصبح أماكن التؤلول التناسلى كبيرة جداً ومؤلمة، ويجب حينئذ علاجها طبياً أو جراحياً. ياله من أمر مقرر! وعلى الرغم من أنه مرض يمكن علاجه، إلا أنه - مثل الهربس - مرض عضال. ستصاب به مدى الحياة.

وقد كتب لنا "مارك"، "كنت أسمع عن مرض نقص المناعة المكتسبة طيلة الوقت ولكننى اعتقد أن أحداً لم يصب بهذا المرض، حتى أصيبت الصديقة الصديقة لشقيقتى بهذا المرض. كانت هذه الفتاة قائدة لأحدى فرق التشجيع وكانت تحصل



على درجات مرتفعة وكانت تتمتع بشخصية قوية. والآن هى مصابة بأمراض عدة... سألتها ذات مرة كيف أصيبت بهذا المرض، وأنت تعرف ما كان ردها، قالت: لقد وثقت فى شخص، ومن يدرى ربما لا يعلم الفتى الذى مارست الحب المحرم معه أنه مصاب بالمرض... والآن كلنا نعرف أنها ستموت".

لماذا تحتل أخبار مرض الإيدز كل صفحات الجرائد؟ لأنه أكثر الأمراض فتكاً. فمرض الإيدز هو السبب الرئيسى لوفاة ذكور أمريكيين من أصول أفريقية ما بين ١٥ إلى ٤٤ عاماً. قد تصاب بفيروس الإيدز إن تعرضت لدم أو منى أو إفرازات مهبلية أو لبن شدى ملوث بالفيروس. وقد تصاب بالفيروس من خلال العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر خارج إطار الزواج، وليس لمجرد الممارسات الشاذة بين الفتيان والفتيات، كما أن الفيروس ينتشر بين السيدات أيضاً. واليوم، ٨٠% من حالات نقل العدوى تحدث عن طريق الممارسات الجنسية، وكذلك من خلال تعاطى المخدرات عن طريق الحقن أو الدم الملوث بالفيروس.

ومثله مثل الهربس، قد تاتى نتائج تحاليلك بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة. **الزهري: مرض الأطفال التناسلى.** يستمر مرض الزهري فى الانتشار دون أن يدرى به كثير من المراهقين المصابين به. وقد تصاب الأجنة فى أرحام أمهاتها بالمرض. وإن لم تعالج الأم، فهناك احتمال بنسبة ٢٠ بالمائة أن الطفل سيولد ميتاً أو ستعرض الأم للإجهاض، واحتمال بنسبة ٢٥ بالمائة أن الطفل سيموت عقب الولادة، واحتمال ٣٣ بالمائة أن الطفل سيصاب بإعاقة مخية أو بدنية دائمة.

سلاسل انتقال الأمراض

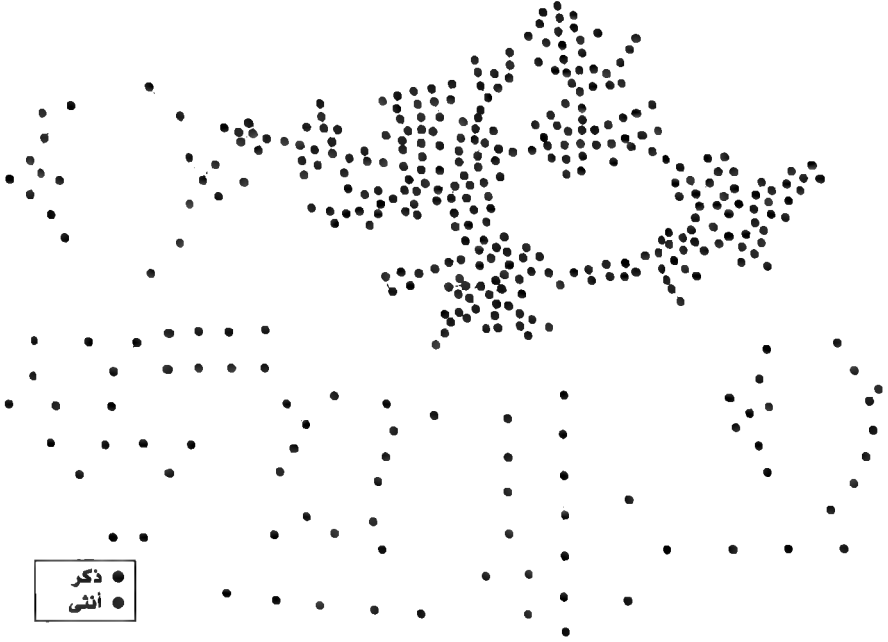
فى دراسة حديثة فى "المجلة الأمريكية للطب النفسى"، حاول الباحثون تسجيل كل اتصال جنسى محرم بين طلاب المدارس الثانوية لمدة ١٨ شهراً. وكان الهدف من ذلك هو معرفة كيفية انتقال الأمراض التناسلية خلال تجمعات المراهقين. وتم مباشرة المسح بمدرسة ثانوية أطلقوا عليها



اصطلاحاً مدرسة "جيفرسون هاى" فى بلدة تقع وسط غرب الولايات المتحدة، وتضم المدرسة ١٠٠٠ طالب. وكانت نتيجة البحث خريطة أدهشت الباحثين، فقد أظهرت الخريطة أن من ضمن المراهقين الذين شملهم المسح والبالغ عددهم ٨٣٢، كان ٢٨٨ مراهقاً منهم فى شبكة جنسية ضخمة، واشترك عدد كبير غيرهم فى شبكات أصغر. وهكذا تنتقل الأمراض التناسلية.

سلاسل العدوى

تمثل كل نقطة ولداً أو بنتاً بمدرسة جيفرسون هاى، والخطوط الرابطة بينهم تمثل العلاقات الجنسية التى حدثت فى فترة ثمانية عشر شهراً.



"بيرمون" و"مودي" و"ستوفيل": سلاسل العدوى، إيه جى إس، ٢٠٠٤

واليك بضع نقاط مهمة من هذه الدراسة ،

- كلما أقمنا العديد من العلاقات الحميمة المحرمة مع عدد كبير من الأشخاص، زاد احتمال إصابتنا بالأمراض التناسلية. فإن كنت جزءاً من السلسلة التى تضم ٨٨٢ طالباً، فأنت عرضت نفسك لخطر الإصابة بمرض تناسلى من كل فرد بالسلسلة، وحتى الممارسة مع شخص واحد. أى أنك عندما تمارس الحب المحرم مع شخص ما، فأنت تمارس الحب مع كل شخص آخر مارس معه هذا الفرد الحب.
- ثمة مئات من الطلاب بمدرسة "جيفرسون هاى" الذين لم يمارسوا الحب المحرم من قبل، وهم بذلك غير معرضين للإصابة بأى مرض تناسلى.
- يمكن بسهولة أن تكسر هذه السلسلة الطويلة والمعقدة عندما يخرج منها فرد واحد. فكر فى كيفية القضاء السريع على الأمراض التناسلية أو خفضها من خلال الخيارات الذكية.

بيت العنكبوت التداعيات



ماذا عن الكلام الذي كثيراً ما نسمعه، "إذا مارست الحب المحرم بطريقة آمنة واستخدمت الواقي الذكري فلن أصاب بمرض تناسلي". آسف لأنني دمرت لتوى الزعم الذي كنت تؤمن به، فالأمر ليس بهذه السهولة.

عندما كنت صغيراً، لم تكن هناك مشكلة إذا أراد شخص أن يرقد خارج المنزل في الشمس طوال اليوم ويصاب بالحروق الشمسية، ولكن اليوم يقول لك الخبراء إن حرقين شمسيين كبيرين قد يسببان سرطاناً بالجلد بعد مرور عدة سنوات. وبالمثل، ففي خلال فترة التسعينات، اعتاد الخبراء أن يقولوا إنه يمكن ممارسة الحب بشكل آمن عن طريق استخدام

الواقي الذكري، بينما الآن يقول بعض هؤلاء الخبراء إن استخدام الواقي الذكري لا يضمن ممارسة حب آمنة، ولكنه ممارسة محرمة أقل خطراً فحسب.

وأحد الخبراء الذين غيروا رأيهم هي دكتورة باتريشيا سولاك، وهي طبيبة وأستاذة بكلية الطب التابعة لجامعة تكساس إيه أند إم. وتقول، "اعتقدنا في الماضي أن كل ما نحتاجه في المدارس كان هو الواقي الذكري العادي فحسب، وحينئذ تكون قد انتهينا من أمر الأمراض التناسلية. ولكن بعد مراجعتي للبيانات، كان لزاماً عليّ أن أغير موقفى حول المراهقين وممارسة الحب المحرم إلى النقيض تماماً".

ولتخمن ما اكتشفناه في السنوات القلائل الماضية؟ لا يوجد دليل علمي قاطع بأن استخدام الواقي الذكري يوفر الحماية المنشودة من العديد من الأمراض التناسلية، بما فيها فيروس الورم الحليمي (HPV) أصعبها وأكثرها شيوعاً. أليست هذه مفاجأة؟ وأحد أسباب ذلك هو أن بعض الأمراض التناسلية مثل فيروس الورم الحليمي البشري ينتقل من احتكاكات جلد منطقة الأعضاء التناسلية، وليس مجرد الجزء الذي يغطيه الواقي الذكري. وبالمثل، تساعد حبوب منع الحمل على تجنب حدوث حمل، إلا أنها لا تقدم شيئاً حيال الوقاية من الأمراض التناسلية.

علاوة على ذلك، كثيراً ما لا يستخدم الواقي الذكري بشكل سليم، فقد ينزلق أو يسرب، وحتى مع النوايا الحسنة، فإن أغلب المرتبطين بعلاقة محرمة لا يطبقون المواظبة على استخدام الواقي الذكري.





والآن، ثمة سؤال ملح قد تفكر فيه، ماذا عن ممارسة الحب الفموي؟ هل هو آمن؟ ساعد "روندا" خبيرة بشئون المراهقين تجيب عن هذا السؤال بالنيابة عنى.

سؤال: سمعت، أن ممارسة الحب الفموي المحرم شائعة بين المراهقين، يظن المراهقون أن ذلك آمن وليس ممارسة للحب... فما هي مخاطر ممارسة الحب الفموي؟

الإجابة: تكتنف ممارسة الحب الفموي المحرم مخاطر نقل (ونشر) أمراض خطيرة - مثل السيلان والزهرى والهربس وفيروس ورم الحليمى البشرى والطفيليات المندثرة وغيرها من الأمراض. ويمكن أن تنتقل عدوى الأمراض التناسلية بسهولة إلى فمك وحلقك، وقد يعدى الهريس الفموي (قرحة البرد) الأعضاء التناسلية. وغالبية الفتيات التى يمارسن هذه العادة الشاذة المسماة الحب الفموي المحرم يزيد خطر إصابتهن بالأمراض التناسلية.

فإصابتك بقرح الهريس على فمك ليست أمراً محرراً فحسب، بل يزيد خطر نقلك للمرض عن طريق مجرد التقبيل.

إن كنت صدمت قليلاً نتيجة لكل هذه المعلومات - فهذا أمر حسن! فأمل أن تقوم بشيء حيال ذلك، فإن كنت نشطاً جنسياً، ربما تريد الآن أن تطوى صفحة بائدة من حياتك وتسطر صفحة جديدة.

ربما تعرف شخصاً مصاباً بمرض تناسلى أو ربما تشك فى أنك مصاب بأحدها. إن كان ذلك، فمن فضلك سارع إلى استشارة طبيب وإجراء الاختبارات اللازمة. فربما تحتاج إلى مساعدة وكلما أسرعت بالحصول عليها، ستجد أمامك خيارات أكبر لتختار منها. انظر القسم الخاص بالاستشارات لمزيد من المعلومات.

لا أعرف ما هي حالتك، ولكن هذا ما يمكننى الخوض فيه بشأن الأمراض التناسلية. قد تفضل وسيلة منع الحمل - بل كثيراً ما يحدث ذلك. ولهذا السبب تحمل ملايين من الفتيات المراهقات فى العالم بأسره سنوياً على نحو محرم وغير شرعى وغير مخطط له، فإن كنت نشطة جنسياً، فهناك احتمالات كبيرة لكى تحملى، أو لتحمل الفتاة التى أنت على علاقة محرمة بها، حتى مع استخدام حماية.

يمكن أن يحدث هذا جراء لقاء حميمى واحد. أعرف فتاة استرالية اكتشف حملها فى نفس اليوم

الذى قبلت فيه لتدرس الموسيقى بجامعة متميزة. فقد مارست الحب المحرم مرة واحدة فقط مع خطيبها ولكن كان كافياً. ونتيجة لذلك لم تذهب للجامعة واتخذت حياتها مساراً مختلفاً تماماً.

أيتها الفتاة: لا يحمل من تمارسين معه الحب - أنت فقط التى تحملىن. وسيغير هذا أمر حياتك إلى الأبد... وكتبت لنا "جيروشا"، والتى أصبحت أما فى سن السادسة عشرة، حول واقع اليوم المعتاد بمدارس الأمهات الصغار.



كانت الفتيات ينتمين لمراحل مختلفة، فبعضهن حديثات العمل على وشك الوضع والبعض الآخر بلغ أطفالهن سن عام أو عامين، وفي بداية الأمر، كان المكان مشتهراً للانتباه للغاية حيث كان الجلوس في الفصل مع هؤلاء الفتيات وأولادهن. فقد أكون في منتصف اختبار ومن حولي أربعة أو خمسة أطفال يصرخون بجانبى مباشرة.

واليك اليوم النموذجي الذي أقضيه أنا وطفلي "كريستين"

٦:٣٠ صباحاً أستيقظ من نومي وأستعد ليومي.
٧:٠٠ صباحاً أوقظ كريستين وأطعمها وأصحبها للاستحمام وأصف شعرها وألبسها ملابسها وأعد غذاءها وحقيبة حفاضاتها.

٨:٠٠ صباحاً أتوجه للمدرسة.
٨:١٥ صباحاً أحاول ترك كريستين هادئة بالحضانة - وكثيراً ما تبكي ولا تدعني أتركها - كنت أبكي أنا أيضاً لأنه كان من العسير علي تركها.

٨:٣٠ صباحاً يبدأ اليوم الدراسي، أحاول أن أؤدي واجبي المدرسي، ولكن تستحوذ "كريستين" على تفكيري وأمكت أساءل عما تفعل وهل هي بخير. وكثيراً ما يتم استدعائي من فصلي لكي أغير لها حفاضتها، ثم أضطر إلى تركها وهي تصرخ مرة أخرى. وصراخها يمتصر قلبى.

١٢:٠٠ ظهراً في وقت الغداء، أضطر إلى الإسراع وأخذها، وإطعامها على كرسي مرتفع، ثم أنظف الفوضى التي تحدثها. وإن كنت محظوظة، سأتناول قدرًا من غدائي وأصطحبها مرة أخرى للحضانة. وكل ذلك في ٣٠ دقيقة. وتتضايق مرة ثالثة عندما أضطر للرحيل.

وهذا هو النصف الأول فحسب من يوم "جيروشا".



٢٠ % من الفتيان الذين تسببوا في حمل من ارتبطوا بهن بعلاقة محرمة ينتهي بهم الأمر بالزواج من الفتيات اللائي حملن منهم.

أيها الفتى: إن كنت على علاقة بفتاة وحملت منك ووضعت طفلاً، فقد أصبحت أباً لهذا الطفل. وسواء تزوجت الفتاة أم لا فالطفل ابن لك! سواء تحملت مسئوليات أو اعتنيت بالطفل أو هجرت الطفل، فأنت ملتزم بهذا الطفل طيلة الحياة. هل أنت مستعد لتكون أباً لإنسان حي يتنفس ويحتاج إلى الحب والعناية؟
ولتقرأ كيف أثر حمل غير مخطط له على "دايلان"،

أذكر اليوم الذي أخبرتني فيه خطيبتى أنها حامل، للوهلة الأولى لم أقلق حيال الأمر، ولكنى بعد ذلك حملت ممأ طيلة حياتي. لا تسئ فهمي، فلن أتخلى عن طفلي لأى سبب كان. ولكن الآن، بينما أصدقائي يخرجون ويمرحون، أذهب للعمل محاولاً أن أدبر مالا كافياً لأعول طفلي. فأنا الآن أعلم معنى أن أكون مسئولاً طيلة حياتي عن شخص آخر. وبطريقة أو بأخرى، سيصبح مستقبلى مرتبطاً دوماً بهذه الفتاة بسبب طفلي.

حامل منك؟ أصبح هذا؟

لقد تحدثنا حتى الآن عن المخاطر المادية لممارسة العلاقات المحرمة، مثل الأمراض والحمل. وهناك أيضاً مخاطر نفسية خطيرة. مثل تحطم المشاعر والندم والاكتئاب والشعور بالذنب. تذكر أننا نكون من أربعة عناصر، الجسم والعقل والقلب والعقل والروح. وكل تلك العناصر مرتبطة ببعضها في كيان واحد أكبر وأشمل. وشأنها شأن إطارات السيارة الأربعة. فإذا اختل

توازن أحدها، فلن تستطيع السيارة مواصلة السير. واعلم أن الجنس - الشيء المادي - يؤثر أيضاً على قلبك وعقلك وروحك. سواء أردت ذلك أم لم ترد. فلا تظن أبداً أنك تستطيع الارتباط عاطفياً بأحدهم دون أن يكون لذلك

إجابة السؤال ١١: ج

الامتناع عن ممارسة الحب قبل الزواج هو الحماية الوحيدة الآمنة بنسبة ١٠٠ بالمائة من الأمراض التناسلية والحمل والإيدز العاطفي.



تأثير على شعورك تجاه نفسك. وممارسة المراهقين للجنس أشبه بالمقاومة بمستقبلك. وبعد أن تحدثنا عن كل هذه الأشياء، هل تستطيع أن تدرك السبب الذي يجعلني أقول بكل ثقة إنه لا يوجد ما يسمى بالجنس الآمن؟

لا تعط الأمر أكثر من حجمه.
الحقيقة، الأمر ضخيم بالفعل!



إنني لن أتزوج قبل ما يقرب من عشر سنوات، إذن ما الذي يضيرني إن كونت علاقة عاطفية، ما دمت لا أؤذي أحداً أو أتسبب في حمل فتاة؟ أليس كذلك؟
لا أستطيع أن أُلوم أي شخص لاعتقاده أن ممارسة الحب أمر يسير. فوسائل الإعلام تتعامل مع هذه المسألة كأنها شكل من أشكال المتعة المتاحة وفي متناول الجميع ويمكنك شراؤها أو بيعها أو تأجيرها أو الاتجار فيها، فهي متاحة في كل مكان ٢٤ ساعة في اليوم و٧ أيام في الأسبوع في كل الأشكال، بما فيها المرنى أو على الهاتف الجوال أو المسموع أو المطبوع. وخلال سنوات مراهقتك وحدها، ستري وتسمع حوالي ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميح جنسي بالتلفاز. يا لها من بذاءة.
وبالطبع، ستجد البعض يزعم أن ما تراه في الأفلام وبالتلفاز لا يؤثر عليك. وستجد نفس هؤلاء الأشخاص يعدلون من كلامهم ويدفعون الملايين للحصول على ٣٠ ثانية تعرض إعلانهم خلال مباريات بطولة Super Bowl السنوية لكرة القدم الأمريكية. فإن كان يمكن أن يؤثر عليك إعلان مدته ثلاثون ثانية ويجعلك تغير منظف الشعر الذي تستخدمه، فقطعاً ستؤثر ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميحة على طريقة تفكيرك. وكما تقول "أليسيا"،

موجوداً طوال اليوم بالتلفاز

الجنس

"إذا كان

فكيف ينتظرون من المراهقين ؟ يحاولوا تجربته؟"

ففى الأفلام، ستجد أن الجميع يمارسون الحب وعادة فى اللقاء الأول. وعندما ستشاهد ذلك لمرات كثيرة، تبدأ فى التفكير أن هذه هى طبيعة الأمور وأن هذا الأمر محمود لجميع الناس. وتنسى أن الأفلام تكذب بشأن حقيقة الأشياء.

فعلى سبيل المثال، متى كانت آخر مرة شاهدت فيها عملاً فنياً مارس فيه شخصان الحب ثم شعرا بالندم أو بتأنيب الضمير أو أصيب أحدهما بمرض تناسلى؟ هل سبق أن رأيت فيلماً رومانسياً يصور شعور المرأة بالخيانة عندما تكتشف حملها - بسبب علاقة محرمة - ولا يحرك خطيبتها المتسبب فى ذلك ساكناً؟ لم ولن ترى ذلك؛ لأن هذه الأمور ليست رومانسية أو مرحلة. دعنا لا نسارع بالتسليم بزعم أفلام هوليوود بأن ممارسة الحب خارج الزواج ليست بهذا القدر من الخطورة. هذه أكذوبة.

العلاقة الدهوية والإخلاص

يحوى جسدك حوالى ٧ تريليونات خلية تعمل معاً فى تناسق وتناغم، فجسدك تكوين فريد ينبغى عليك احترامه، وليس مجرد أرجوحة يعتليها أى شخص. فلا يوجد معنى لأن تبدى عورتك لشخص ما لم تكونا مخلصين تماماً لبعضكما فى الحب. فممارسة الحب دون إخلاص مثل تقديم شئ دون الحصول على مقابل؛ وهذا يخالف مبدأ أساسياً فى الحياة. فما هى العلاقة المبنية على الإخلاص؟ أعتقد أن الزواج هو أفضل شكل لهذه العلاقة حسب علمى. فبالزواج تحصل على وثيقة قانونية. بالإضافة إلى احتفال عام وخاتم زواج وونيس تخلص له ويخلص لك ووعد تقطعانه على نفسيكما بأن تحبا بعضكما فى السراء والضراء.

وماذا عن علاقة بين طالبين بالمدرسة الثانوية يهيمن ببعضهما؟ هل هذه تعتبر علاقة مخلصه؟ كلا. ليست كذلك؛ فبالرغم من وجود رابط قوى بينكما، فليس هناك إخلاص حقيقى فليس هناك وثيقة قانونية أو احتفال مع من تحب أو اشتراك فى الالتزامات المادية للحياة. فانتما لا تقسلان الصحون والملابس، ولا تدفعان الفواتير معاً. فما تقومون به هو الانفصال والاستمرار فى الحياة والالتحاق بالجامعة والوقوع فى غرام شخص آخر، وهكذا.

يعتقد بعض المراهقين أنك إن لم تمارس الحب بالفعل وقمت بأية ممارسات جنسية أخرى، فانت لم تمارس الجنس ولا تزال بكرًا من وجهة النظر العلمية. مهلاً، فلنكن واقعيين. فممارسة الحب لا تتجزأ. أسف لصراحتى، ولكن سواء تم إيلاج أو لم يتم إيلاج أو كانت ممارستكما يدوية أو بدون خلع الملابس أو كانت ممارسات فموية أو أى ممارسات أخرى تبتكرانها، أو خلعتما ملابسكما أو تسلت يداكما داخل الملابس وحدث بينكما لمس أو مس للأجزاء الخاصة من الجسم (كما يطلق عليها الأطفال)، فهذه كلها ممارسة للحب. ورغم أن بعض أشكال ممارسة الحب خارج الزواج قد لا يكون خطراً بدنياً، إلا أن خطرها العاطفى كبير.

وكل الناس تعارض المصطلحين "علاقات المتعة" أو "أصدقاء المصلحة" وما يعنيهانه، ولكنهما فى الواقع لا يعنيان سوى مقابلات جنسية غير مشروعة وغير ملزمة منكما. وفى الحقيقة، ما هى سوى طريقة لاستغلال أجساد بعضكما من أجل متعة. دون أية تطلعات أو تعهدات - سريعة وسهلة وغير مشبعة.



الاكتئاب: المرض التناسلي العاطفي

كنت مهتماً بمعرفة رأى الطب حول التأثير العاطفي لممارسة الحب، فبعد قضاء "الدكتورة ميكرو" أكثر من عشرين عاماً في علاج آلاف المراهقين، اطمأنت "ميكرو" إلى أن ممارسة الحب في سن المراهقة وخارج إطار الزواج تسبب مشكلات عاطفية شديدة لدرجة أنها أطلقت على الاكتئاب "المرض التناسلي العاطفي" وكتبت قائلة،

"بينما يرى الكثير من الفتيان المراهقين أن ممارسة الحب متعة، إلا أن الكثيرين يعترفون - سراً - بأنهم فقدوا احترامهم لأنفسهم بعد التجربة الجنسية. فقد يتفخخرون بمغامرتهم الجنسية وتبدو عليهم ثقة أكبر بالنفس، ولكنهم يعترفون سراً بأن شيئاً داخلهم قد تغير بعدما بدأوا في ممارسة الحب غير المشروع. فقد قل احترامهم لأنفسهم، ولكنهم فقدوا عذريتهم على يد أشخاص لم يفكروا في أمرهم بتدبير".

والفتيات معرضات أكثر للشعور بفقدان احترامهن لذواتهن. فقد شجمن المجتمع على إظهار كل جزء من أجسادهن دون عقاب، وهن بذلك يتعلمن أن أجسادهن لا تستحق الحماية. فقد تسلم الفتاة جسدها (الذي يمثل لها الكثير) إلى شخص تهتم لأمره ولكنه لا يقابل ذلك باحترام، وسريعاً ما تدرك الفتاة أنه لا يهتم لأمرها، ولا يعبأ إلا بممارسة الحب غير المشروع.

يجب أن يترسخ داخلنا الحفاظ على عذريتنا مثل الحفاظ على النفس؛ لأنني رأيت مئات من المراهقات يحزنن لفقدن عذريتهن، فكلنا نشعر داخلنا ويترسخ فينا أن العذرية أمر قيم وخاص، وعندما نستسلم نفقد عذريتنا ثم نقاسى الإحباط أو اليأس، ونشعر بخسارة كبيرة لشيء لا يمكن استعادته".



ما يقرب من نصف المراهقين الذين مارسوا الحب خارج الزواج يتمنون لو انتظروا

وقد كتب لنا "لوسيان" - الذي احتلت مقالته مكاناً بارزاً بمجلة "نيوزويك" - عن التأثير العاطفي الواقع عليه وكيف تجاوز الأمر ونهض من عثرته. خلط "لوسيان" دوماً ألا يمارس الحب حتى يتزوج، ولكن كان ذلك قبل أن يمر بتلك الأمسية

الدهشة التي أتاحت له فرصة ثم توقعها. يقول "لوسيان"، "كانت صديقتي مستعدة تماماً لذلك، لقد بدا الأمر كافياً سنحرب فحسب. ولكن انتهينا من ممارسة الحب سريعاً دون أي شعور بالحب أو بالإخلاص" ويضيف، "في الأفلام، إن مارس أحدهم الحب ستجد الأمر رومانسياً، فمن الناحية البدنية، توجد متعة، ولكن من الناحية العاطفية، شعرت بشعور بشع. فلم يكن الأمر كما كنت أتوقعه".

وقد شعر "لوسيان" بالذنب بعدها، حيث يقول، لقد شعرت بالقلق لأنني أصبحت مضطراً للالتزام بعلاقة مع أحدها؛ علاقة أكثر جدية وأكثر خطورة من ذي قبل، فقد أصبح ينطبق على قول القائل، (والآن ما الذي تنتظره مني؟). كما كان "لوسيان" قلقاً أيضاً من إمكانية إصابته بمرض جنسي، وربما حمل تلك الفتاة؛ لذا فقد قطع على نفسه عهداً ألا يكرر هذا الأمر مرة أخرى.

ويعتبر "لوسيان" - الذي يدرس الهندسة بجامعة بكندا - نفسه "عذرياً من جديد" هذا ما كان والداه يحضانه على العفة لكنه لم يطبق ما قيل له حتى تعرض للأمر، فيقول، "إنه أمر فريد تماماً وهو خطير جداً أيضاً. فالامتناع عن ممارسة العلاقات الحميمة خارج إطار الزواج يجب أن يقترن باحترام الشخص الذي تواعده".

والآن. يقول "لوسيان"، "ليس هذا لأننى أرى أن أى شىء آخر خطأ. ولكن لأنك كلما انخرطت مع شخص ما. ازدادت صعوبة توقفك عن ذلك... فأنا أتطلع إلى العلاقة الحميمة مع زوجتى، التى ستحبنى وستريد أن تقضى بقية حياتها معى. قد يبدو أمراً سخيفاً ولكنه واقعى".

إجابة السؤال ١٣

بعد ممارسة الحب المحرم يندم كثير من المراهقين، ويصبحون محبطين، ويعانون من قلة احترام الذات أو يشعرون بالضيق والألم والخيانة.

نعم، فممارسة الحب شأن فى غاية الخطورة

الحب ينتظر

كل صيف، أذهب للتزحلق على الماء فى بحيرة جميلة عليّة الهواء فى جبال روكى. وقد تعلمت كيفية التزحلق فى البداية على رصيف رسو القوارب بدلاً من تعلمه فى الماء. وقفت على الرصيف ماسكاً بحبل التزحلق بينما القارب يتحرك شيئاً فشيئاً. وما إن يوشك الحبل على أن ينجذب تماماً، حتى أصرخ قائلاً، "هيا"، وينطلق القارب ماخراً الماء. وما إن ينجذب الحبل بالفعل حتى أقفز من الرصيف إلى الماء وأبدأ التزحلق على الماء.



تطلب ذلك منى عشرًا من المحاولات حتى أتقن الأمر. فقد تعلمت أنك إذا قفزت سريعاً

وهناك جزء متدل من الحبل يعنى أن الحبل كان مشدوداً تماماً وهو ما يعنى أن الحبل سيجذبك، وبالتالي سيجذبك القارب بشدة وستنخلع ذراعاك من كتفك. فإن ضبطت التوقيت الصحيح، فستقفز برشاقة على الماء وتبدأ فى التزلج دون أن تبتل. إنه أروع إحساس فى العالم بأسره.

وممارسة الحب تشبه هذا الأمر إلى حد بعيد، فإن قمت بها فى الوقت الخطأ، فإما ستغطس فى الماء شديد البرودة أو ستنخلع ذراعاك. وإن قمت به فى الوقت السليم ومع الشخص السليم، فسيكون أروع إحساس فى العالم بأسره. فالأمر كله مردود إلى التوقيت.

وأتذكر قراءتى لمقابلة شخصية مع فتى فى الحادية والعشرين من عمره كان يدرس بالجامعة، وقال،

"شكلت العفة أمراً مهماً لى، ولكنى فشلت فى ذلك لأننى لم أستطع الإجابة عن السؤال، "ولماذا



ينبغي على الانتظار ولا أمارس الحب الآن؟ فاستسلمت لأننى لم يكن لدى جواب شاف".
سؤال وجيه. إذا لم تكن لديك إجابة شافية، ففكر فى هذه الأسباب.

لأصلحة الطفل

انتظر

هناك أمران ذوا أهمية قصوى فى الحياة هما كيف يأتى الناس إلى هذه الدنيا (الميلاد) وكيف يخرجون منها (الموت). ونحن حريصون للغاية بالنسبة لكيفية مغادرة الأشخاص للحياة. فهناك عقوبات رادعة للقتل، ونقوم بكل ما فى وسعنا من أجل حياة مديدة، ونحزن عندما يموت الناس من حولنا، إلا أننا لا نعبأ عندما يتعلق الأمر بكيفية دخول الناس إلى الحياة. فملايين من الأطفال يولدون سنوياً فى جميع أنحاء العالم عن طريق حالات حمل غير مشروع وغير مخطط له - بينما يتم إجهاض عدد كبير.

فقدرتك على خلق حياة جديدة مثل المباراة. فيمكن أن تكون المباراة غاية فى الروعة والأداء أو غاية فى السوء. فالمباراة قد تضىء الطريق لك كشخص فى حجرة معتمة أو تهدم عليك منزلك. ففى كل مرة تمارس فيها الحب خارج الزواج تلعب بالنار. ودوماً هناك فرصة أن يأتى طفل جراء ذلك. ومن الجور الشديد لطفل أن يولد دون أب مخلص له ولأم لم تنته دراستها الثانوية بعد. وبعض الفتيات يسمين للحمل فقط؛ لأن الطفل سيوفر لهن الاهتمام وشخصاً يحبن. ربما يحدث ذلك، ولكن هذا تعد على حق الطفل. فالأطفال يحتاجون إلى كل الرعاية الممكنة فى عالمنا لكى يعيشوا بسلام فى عالمنا هذا. فإن أردت أن يربى طفلك فى فاقة مدقمة، فليكن لديك طفل وأنت لا تزال مراهقاً.

فكثير من الأطفال ينشأون دون أب. ولحسن الحظ، ثمة أمهات كثيرات يقمن بعمل رائع كأمهات وحيدات. فإن لم يكن لديك الأب الذى تمنيته لنفسك دوماً، فاجعله لأطفالك. ولربما سمعت عن "جيمس إيرل جونز"، الذى قدم صوت "دارث فادير" فى سلسلة أفلام "حرب النجوم"، حيث تسلم مؤخراً جائزة من "المبادرة القومية للأبوة"، فوقف أمام الجميع فى حفل توزيع الجوائز وقال، "هذه الجائزة تعنى لى أكثر بكثير من أى جائزة تمثيل تلقيتها، أنا لم أر والدى، ولم يعرف والدى والده، ولكن ابنى يعرفنى".

لا تغامر بجلب طفل إلى هذه الحياة حتى تكون مستعداً لأن تكون أباً عظيماً، وحتى تكونى مستعدة لتكونى أماً عظيمة. أتح لطفلك أفضل الفرص الممكنة للنجاح فى الحياة. انتظر من أجل الطفل.

تعليمات:

أمي. أبي. من فضلكما اقرأ ما يلى بدقة:

أنا طفل طبعى لا أختلف عن غيرى فى أى شيء. وفرا لى اللبس والحماية والطعام كثيرا. وكلما زاد الوقت والاهتمام اللذان توليانهما لى، سأنشأ بشكل أفضل.

أحب أن ألعب وأغنى وأرقص وأحدث وأذهب للتنشئة وأمسك ورقة وقلماً وأكتب أشياء بلامعنى. وأحيانا ما أحتاج إلى تهذيب. وستحصلون على أفضل النتائج عندما أريت على يد أبى وأمى.



من أجل العلاقة

انتظر

تنزع العلاقات إلى المضى في أحد سبيلين مختلفين. يبدأ السبيلان بالإعجاب. فأشياء كثيرة تجملك تنجذب إلى الطرف الآخر أو تهتم به؛ نظرة أو تلميح أو نبرة الصوت. المسمى الذى تتخذه العلاقة من هذه النقطة يرجع لنا.

فعادة ما يبدأ طريق الشهوة الإنسانية بـ "الاهتتان"، والذى يبدو كالحب الصادق ولكن فى الواقع لا يزيد على مجرد زوينة فى فئجان. وعادة ما تخبو هذه الهواجس بسرعة. وقبل مضى وقت طويل نشرق فى البحث عن نزوة جديدة. وتأتى المرحلة المادية عندما تمارس الحب لأنك تشعر بشعور جيد ويبدو الأمر لك على أنه الخطوة التالية المنطقية فى العلاقة. فانت تدعو هذا حباً ولكنه فى الواقع شهوة. والانفصال هو النهاية الحتمية عندما تبنى العلاقة فى أساسها على اعتبارات جسدية.

فإن أردت أن تبنى علاقة قوية بفتاة، فلتسلك طريق حب الطرف الآخر. وهو يرتكز على أساس من الصداقة، أى معرفة الشخص والإعجاب به، بغض النظر عما تحصل عليه من الطرف الآخر بدنياً. وينشأ الترابط بينكما عندما تشرق فى فهم شخص ما وتهتم لشأنه على مستوى أعمق، وتعرف أحلامه وأمانيه، ومخاوفه وما يؤمن به. يأتى الإخلاص عندما ترغب فى أن تتشارك حياتكما معاً فى علاقة طويلة الأمد يتمهد كل منكما بإخلاصه فيها، وهى علاقة الزواج. وهى هذه المرحلة ستكون ممارسة الحب مفيدة ومشبعة.



اضطر "هون" - البالغ من العمر ١٧ عاماً والقاطن بمدينة سيول بكوريا - إلى اختيار أى طريق سيسلك.

استمرت فى اللقاء مع خطيبتي لمدة ستة أشهر وشأنى شأن كل من فى سنى، كنت شغوفاً جداً وتدور داخلى تساؤلات كثيرة حول ممارسة الحب، سمعت من أصدقائى أن الأمر رائع، لذا قررت على نحو تلقائى أننى سأمارس الحب عندما يحين وقته.

ذات يوم، كنت أنا وخطيبتي بمفردنا فى الشقة وبعد مشاهدة التلفاز، شعرت برغبة فى التقرب منها. وعندما قبلتها، ونظرت فى عينيها، كان الخوف يملأنيهما مما روعنى. فاضطرت لسؤالها: "هل هناك شىء فى ذلك؟".



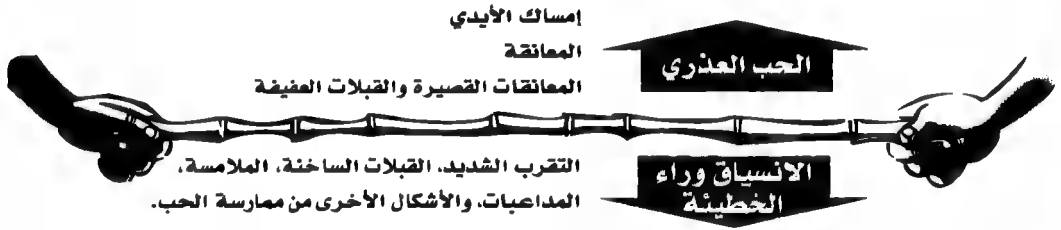
فردت على: "كلا، ولكنى متخوفة جداً، فتحن لم ننضج بعد للقيام بذلك".

كانت في العشرين من عمرها ولم أبلغ أنا سنّها بعد، ولكنى كنت أعتقد أننا ناضجان بما فيه الكفاية، ولكن ما قالتها لى غير أفكارى حول ممارسة الحب تماماً. فقد رغبت فى أن تحافظ على نفسها من أجل شخص ستتزوج منه. وكانت تفكر فى المشكلة التى قد يسببها الحمل لنا. كما أنها لم ترغب فى أن تكون الممارسة المتسارعة غير المحسوبة عقبة فى طريق علاقتنا.

وأوضحت لى كلماتها ماذا كان سيمثل الجنس لنا. وأبدت حبي لها وشعرت بالدفع بعم جسدى.

يا ترى، ما أقصى مدى هى العلاقة بيننا؟ سيقول لك الجميع ما إن تبدأ الخطوة الأولى فسيكون من العسير جداً أن تتراجع وستتصاعد الأمور على نحو تجدده طبيعياً. لذا من الذكاء ألا تتجاوز العلاقة البسيطة مع خطيبك أو خطيبك قبل الزواج. فإن أردت أن تحافظ على علاقتك صحية وإن رغبت فى أن تتجنب خطر الحمل والأمراض التناسلية والتشوه العاطفى، فلتسّم فوق الشهوات الدنيا، وابق دائماً فى جانب المشاعر والعواطف الآمنة.

عش فوق الحبل



والسمو فوق الشهوات الدنيا لن يحدث من تلقاء نفسه، فعليك أن تقوم به بنفسك، ولكن كيف؟ عن طريق وضع قواعدك الخاصة. فعندما بدأت مواعدة الفتيات ذوات السمعة السيئة. قال لى أحد المراهقين، "إنهن يعلمنك كل الحقائق حول الممارسة الجنسية غير السوية". وعلى ذلك، إليك ثلاث قواعد بديهية لمساعدتك على السمو فوق الشهوات الدنيا.

• **ضع أهدافاً، وضع تعهداً شخصياً يوضح ما ترغب فى تحقيقه.** فهذه الأشياء

ستمدك بالقوة لرفض الأمور التى لا ترغب فيها.

• **تجنب المواقف الأمارّة بالسوء** حيث يكون من السهل أن يقول شخص آخر

زمامك، مثل أن تكون فى غرفة النوم.

• **لا تملأ عقلك بالموسيقى السريعة أو الأفلام أو الأشياء الإباحية** من أى نوع كانت والتى ستؤثر على أفكارك وأفعالك.

لبرهة بسيطة تخيل الشخص الذى تأمل فى الزواج منه، ما هى مواصفاته؟ هل هو مرح أم ذكى أم عطوف؟ كيف تأمل الحياة التى يعيشها الآن؟ هل سيضايقك إن عرفت أن هذا الشخص يخرج مع شخص

جديد كل أسبوع أو كان له خمسة عشر خطيباً في السنوات السابقة؟ أم سيجعلك تبتسم إن عرفت أن هذا الشخص حافظ على نفسه من أجلك؟ انتظر.

من أجل الحرية

انتظر

متى كانت آخر مرة طيرت فيها طائرة ورقية؟ هل لاحظت أنه عندما تحلق الطائرة في الهواء فإن قوة الشد من الخيط هي التي تحافظ على ارتفاع الطائرة. فإن قطعت الحبل - الذي يعتبر القوة المقيدة - ستسقط الطائرة على الأرض.

يحدث هذا الأمر مع الحب أيضاً. فالتقييد يحافظ على حيوية الحب والعلاقات. ففي أوقات تتساءل لماذا ينبغي علينا ألا نترك الحبل لهرموننا المتأججة على الغارب؟ والإجابة هي أن القواعد والقيود لا تقيدنا وإنما تزيد في الواقع من خيارك. فأنت بمنأى عن القلق والندم والمرض والحمل والمضاعفات وتولى المسؤوليات التي أنت غير مستعد لها. واليك كيفية نظرة "مازي" من مدرسة "كاليفورنيا" الثانوية.

أنا لا أمارس الحب الآن. أعتقد أنه ينبغي عليّ أن أنتظر حتى أتزوج. فلا أريد أن أعيش حياتي بأكملها أعاني من مرض تناسلي. أريد أن أكون حرة لأفعل ما أريد. لي صديقة مارس الحب وهي قلقة من الإصابة بفيروس الإيدز، مازالت صغيرة وتخشى شيئاً من هذا القبيل. فقلت لها: "عجاً، مازلت صغيرة في السن وتخشين بالفعل من شيء مثل هذا". لا أريد لنفسى أن أقلق بشأنى حملى وإنجابى لطفل وألا أستطيع أن أعيش حياتي بشكل مرح.

عندما يتعلق الأمر بممارسة الحب فإن لم تكن لديك خطة، فقد يحدث أي شيء وهذا عادة ما يحدث. فأكثر من خمسين بالمائة من الفتيات بالافات اللاني مارسن الحب في علاقة محرمة قلن إن الأمر حدث من تلقاء نفسه دون تخطيط. أيتها الفتيات، لقد انتقيتن تحديداً لأوجه لكنّ كلامي لأنكن في أغلب الحالات الطرف الذي يمارس عليه ضغط من قبل الخطيب لتقلن "نعم" لممارسة الحب أو أشياء من هذا القبيل. لربما شعرتن بهذا الضغط ولم تعرفن ماذا تقلن.

حسنًا، لدى بعض الذخائر لكنّ؛ تقدم لكنّ "كريستين

أندرسون" في كتابها *The Truth about Sex by High School Senior*

Girls. بعض كلمات الردع لمواجهة كلمات الغزل التقليدية التي يستخدمها الفتيان منذ أمد بعيد للإيقاع بكن. ويمكن تطبيقها أيضاً على الفتيان الذين يتعرضون لضغط من قبل الفتيات.





كلمات الغزل، "هيا، من فضلك / فلندع علاقتنا ترتق إلى المرحلة التالية".
كلمات الردع، "أعتقد أن ممارسة الحب ستفسد ما توصلنا له حتى الآن، ولن يوصلها للأفضل".

كلمات الغزل، "وضحي الأمر لي، لم لا؟ أنا لا أفهم؟"

كلمات الردع، "لا أرغب في ذلك فحسب".

(هذا هو التبرير الذي تحتاجين إليه فحسب).

كلمات الغزل، "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضجى".

كلمات الردع، "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضج أنت".

كلمات الغزل، "ستنتظرين حتى تتزوجى؟ لا أعرف ما إذا كنت سأتزوجك أم لا".

كلمات الردع، "هذا أمر سيئ للغاية؛ لأنه حال حدوث ما تريد قد لا تتزوجنى".

كلمات الغزل، "من بين جميع الفتيات اللاتي أحبوني، اخترتك أنت".

كلمات الردع، "أعتقد أن لديك ذوقاً رفيعاً".

كلمات الغزل، "لقد مارست الحب من قبل، فما هي المشكلة الآن".

كلمات الردع، "المشكلة أنني أقدمت على فعله أندم عليها الآن. لا أرغب في أن أخوض في ذلك مجدداً".

كلمات الغزل، "استرخي فحسب ولتدعى الأمور تأخذ مجراها الطبيعي".

(إن كنت متوترة أو قلقة، فذلك لأن عقلك وجسدك يحاولان أن يقولوا لك شيئاً ما.

احترمي حديثك ولتصرفي عنك السوء).

كلمات الغزل، "إن كنت تحبينني، فلتفعلي ذلك".

كلمات الردع، "إن كنت تحبني، فلا تضغط علي".

فهما تفعل، لا تفيبر رأيك في غمار نزوة وقتية، فلن تطلب منك فتاة محترمة ولن يطلب منك رجل محترم شيئاً لا ترغب فيه. وانتظرا من أجل الحرية.

قيمة الانتظار

إليك خطابين من مرافقين أرادوا مشاركتنا أسبابهما للانتظار،

إلى: الفتيان الذين يعتقدون أن عليهم ممارسة الحب حتى يكونوا مقبولين اجتماعياً.

من: فتى يقول لا ويرتضى هذا الحال.

عندما التحقت بالمدرسة الثانوية، كان الجميع يعرفون أن والدتي هي مدرسة التربية الجنسية بالمدرسة وافترض الجميع أنني أحمل نفس أفكارها. ودائماً ما كان يعلمني والدائي أن جسدي محراب مقدس وأن ممارسة الحب تحدث في إطار الزواج فقط. وإلى جانب ذلك، كانت الحقائق التي قالتها لي والدتي حول الأمراض التناسلية مخيفة وأقمتني بأن أقطع على نفسي عهداً وأحافظ عليه بالأمر. مارس الحب حتى أتزوج.

وبعد دراستي الثانوية، تلقيت منحة من جامعة "تيمبل" لألعب كرة القدم. كان فريقنا يضم نخبة رائعة من الفتيان، ولكنني لم أكن أعرف أيًا منهم لذا كان علي أن أكون معهم علاقات اجتماعية. وفي بادئ الأمر، احترمت البعض ممن اقتربت

منهم معتقداتى حيال الأمر، ولكنهم لم يدركوا ما إذا كنت جاداً لأنهم لم يصادفوا شخصاً مثلى من قبل. ولكن الآن لدى أصدقاء رائعون لهم نفس مبادئى، ومن المستحسن أن أصادق أناساً يحملون نفس أفكارى حول ممارسة الحب قبل الزواج. لقد كانت لى بضع صديقات والكثير من المواعيد لم تكن لدى قط مشكلة تتعلق بممارسة الحب لأنهن كن يعرفن مشاعرى مسبقاً ويحترمنها. فقد عرفتهن فى نواح وعلى مستويات مختلفة غير ممارسة الحب، لذا فقد عرفتهن جيداً. أحياناً ما كن يسألن كيف بمقدورى الامتناع عن ممارسة الحب، وكنت دائماً ما أرد عليهن أن الإنسان عندما يكون مؤمناً بشيء بحق، فلن يرغب أبداً فى أن يحث بهده، هل ستفعل أنت؟ أتطلع للزواج وأن أعول أسرة مع الإنسانية التى كنت عفيفاً من أجلها.

إلى الفتيات اللاتي يتعرضن لضغط لممارسة الحب من: "سيو سيمرمان"، وهى فتاة تعرضت لهذا الموقف.

لم يكن قرارى بعدم ممارسة الحب صعباً فى المرحلة الإعدادية، ولكن بعدما التحقت بالمرحلة الثانوية، أصبح الأمر بالتأكيد أصعب بكثير. فقد بدأ كثير من صديقاتى فى ممارسة الحب غير المشروع مع فتیان أكبر منهن. كان لدى نفس الخطيب بداية من الصف الثامن وخلال المدرسة وعامى الأول من المرحلة الجامعية (لمدة خمس سنوات ونصف)، لذا بدلاً من أن أقول لا لكثير من الفتيان، كنت أقول لا له فحسب، وعلى أن أعترف أنتى كدت أن أستسلم له فى مرات قليلة لمجرد أننى شعرت بالاشمئزاز من تكرار نفس النقاش والجدال حول الموضوع كثيراً. وأحياناً بدافع من الإحباط، كنت أقول فى النهاية: "حسناً، ليكن الأمر" وأقول: "أندري؟ لن أستسلم لك وأدعك تدمر هذه التجربة لى لأننى ما كنت لأقوم بذلك إلا بسبب ما سببته لى من إحباط". ثم أعتذر له عن أفكارى وهو الأمر الذى كنت أندم عليه تماماً فيما بعد. ولحسن الحظ، أدركت فى النهاية أنها كانت علاقة فى غاية الضرر لى وغير ناجحة، ووجدت لدى الشجاعة لأنها.

أنا الآن فى التاسعة عشرة من عمرى، ولم يمر على يوم ندمت فيه على قرارى بعدم ممارسة الحب الآن قبل الزواج، بل أنا سعيدة به بمرور السنين. ولدى الآن خطيب يحترم قرارى تماماً ولا يتشاحن معى حول هذا الموضوع وبيننا علاقة رائعة. فإن كانت فتاة تعاني من ترددها فى اتخاذ قرار بالعفة أو الممارسة، فأقول لها من خلال خبرتى أن تتمسك بحزم بما تريده لنفسها. فإن لم تقبل صديقتك أو تقبل خطيبك قرارك أو استهزأ بك، فأقول لك - وربما سمعت هذا من قبل - أولئك لسن صديقاتك الصدوقات.

إليك قائمة بمزايا الانتظار:

- ١ بمقدورى تقديم هدية للشخص الذى سأتزوجه لن تمتلكها واحدة أخرى.
- ٢ نجوت من الأزمات العاطفية التى مرت بها بعض صديقاتى بسبب ممارستهن للحب المحرم مع أناس مختلفين، بل ذهب الأمر إلى استغلالهن.
- ٣ حافظت على سمعتى الطيبة.
- ٤ تكون لدى قدر هائل من احترام الذات.
- ٥ تعلمت كيف أكبح جماح نفسى.
- ٦ أعلم أن قرارى هذا مرضاة لربى ولاسرتى.
- ٧ لم تساورنى الشكوك التى تساور كثيراً من صديقاتى وأقرانى حول الحمل والأمراض التناسلية.

انتقال الأثر

ربما تكون قد أهنت نفسك وجسدك كثيراً. ولربما كنت في علاقة منتهكة لك وفقدت احترامك لنفسك. أو ربما تكونين حاملاً أو قد تسببت أنت في حمل فتاة، فما الحل الآن؟ ومهما تفعل فلا تكن مثل صف من قطع لعبة الدومينو المتساقطة، حيث يؤدي خطأ واحد إلى آخر ويؤدي الآخر بدوره إلى آخر وهكذا... أحياناً عندما تخطئ تفكر وتقول، "حسناً، لقد أفسدت الأمر بالفعل، فلن يهم ما حدث الآن؟". ما عليك سوى أن تتذكر أن خطأ واحداً لا يكافئ في سونه خطابين أو ثلاثة. فإن أقدمت على عمل وندمت عليه، فلا تدع الأمور تخرج من تحت سيطرتك وذلك عن طريق السيطرة على نفسك وعدم ارتكاب خطأ آخر.



وتذكر أن دوام الحال من المحال، فالموقف المستفحل الذي قد تكون فيه اليوم سوف يتحسن إن أوليته اهتمامك. فالأمر تتغير والناس يصفحون وجراح القلوب تندمل مرة أخرى وتعود للحياة بهجتها مرة أخرى.

ولتر كيف منعت "أندريا سمول" الأمور من أن تخرج من تحت سيطرتها وأوقفت تداعى حياتها،

أصبحت أماً لفتاة صغيرة وأنا في الخامسة عشرة فقط من عمري. وقبل أن أبلغ السادسة عشرة كنا نقتن في شقة صغيرة بوسط المدينة وكنت أعمل لأعول نفسي وأعول طفلتي. لم أمض عاماً بالمدرسة الثانوية، ولكنني قضيت أوقاتاً طويلاً في مكتبة محلية تدعى "بارنز أند نوبل" لأقرأ كتباً حول مبحث في الحياة. حصلت على شهادة "جى إى دي" وأحرزت درجات مرتفعة في امتحان "إس إيه تي". لذا التحقت بالجامعة مبكراً عما كنت سألتحق بها لو استمرت بالمدرسة الثانوية بعام. بعد مرور عام. بدأت الدراسة بجامعة فيرجينيا.

عملت طوال دراستي بالجامعة في مقهى وكانت ابنتى وقتها في دار الرعاية. وفي المساء كانت ابنتى مضطرة إلى الاستماع إليّ وأنا أقرأ من كتابي المقرر على: *Norton Anthology of English literature* بدلاً من كتاب *Goodnight Moon* لأننى كنت مضطرة حينها إلى الانتهاء من واجبي المدرسي.

ومرت السنون وتحولت هذه الفتاة الصغيرة إلى مراهقة في الرابعة عشرة سريعاً. وكان اسمها يتصدر لوحة الشرف في كل اختبار أجرتة في حياتها. وهى الآن الأكبر ضمن أربعة أطفال لدى يتمتعون بالجمال والذكاء ويحفظون جميعهم نجاحاً بالمدرسة.



لقد تعلمت أن حياة المرء لا تبني على نجاح واحد أو تتحطم جراء فشل واحد. فستواجه يوماً تحديات جديدة ولن تجد الحياة على الحال الذي اعتقدته أو الحال الذي ينبغي أبدأ أن تكون عليه وجهة نظرك. ولكني أشعرك بالسعادة لأن حياتي ليست مملة.

اقرأ المزيد من قصص المراهقين الذين تحولت حياتهم بعد اقترافهم الخطأ، الأم المطلقة التي تنازلت عن وليدها ليتبناه زوجان لأنها أرادت حياة أفضل له والأب الذي تزوج الفتاة التي حملت منه وأصبح زوجاً وأباً مخلصاً، والمراهق المنحرف ذو السمعة السيئة ولكن حياته تحولت ١٨٠ درجة وتغير اتجاهه تماماً نحو إقامة العلاقات مع الجنس الآخر.

فإن كنت نشطاً جنسياً حتى قراءتك لهذه السطور وبدأت في الندم على ذلك، فلم يفت الأوان بعد لتمحو الماضي وتبدأ صفحة جديدة. نشأ "انتوني ماهر" في كنف أبويه اللذين علماه أهمية القيم الحميدة. يقول، "علمت في سن صغيرة الصحيح من الخطأ فيما يتعلق بالعلاقات، لذا عندما كنت في عامي الأول من المدرسة الثانوية، قطعت على نفسي تعهداً بالامتناع عن الحب حتى الزواج. أعتقد أن الأمر سهل. ما لم أدركه أنني باستمرارى بإحاطة نفسي بأشخاص نشطاء جنسياً كنت أحكم على محاولتي بالفشل.

وفي عامي النهائي، وفي لحظة من سوء التقدير، فقدت أعز ما أملك وما لم أسترجعه مرة أخرى. وأدركت على الفور أنني أوقعت نفسي في القاع".

وعندئذ، قطع "انتوني" على نفسه عهداً بعدم العودة لهذه الرذيلة مرة أخرى. ولكن في هذه المرة كان يعني الأمر بحق. فهو الآن في الثانية والعشرين من عمره ولاعب كرة قدم محترف وما زال محافظاً بصدق على عهده.

يقول "انتوني"، "لم أعد طالب المدرسة الثانوية البالغ من العمر ١٦ عاماً الذي يعتقد أن بقاءه دون ممارسة الحب للمرة الثانية أمر سهل. والآن، أشعر أنني أقف على أرض صلبة قائمة على تعهد واضح وأصدقاء ذوي قيم مماثلة يحيطون بي، وأعتقد من كل قلبي أنني بذلك سوف أقدم لنفسي أفضل فرصة لأعيش حياة زوجية سعيدة".

الرحى

وها قد وصلنا إلى نهاية الفصل. أمل ألا أكون قد جرحت مشاعرك بأرائي وصراحتي. فأمنيتي الوحيدة هي أن أزودك بذخيرة تعينك على بحثك عن الحب الحقيقي. وبالنسبة لي، فدانماً ما كنت متعثراً حال اتخاذ القرارات المهمة، لذا تساءلت كثيراً هل سأزوج يوماً، ثم اتخذت قراراً مهماً بالجامعة، حيث قابلت فتاة أعجبتني بحق اسمها "ريبیکا".



مخاطر الجنس وممارسة الحب

- واعد بلا تعقل
- تعامل مع العلاقة الحميمة كلعبة
- امرح كما لو لم يكن هناك

الطريق السبيل



- كون علاقات ذكية
- تعامل مع العلاقة الحميمة على أنها أمر خطير
- انتظر حتى تنال الحب الحقيقي والالتزام

الطريق القويم



ولمظيم دهشتي همت بها حب واتخذت قراراً بأن أتزوجها. ومن الأمور الرائعة أننا قبل زواجنا كانت بيننا علاقة حب قائمة على الصداقة والعاطفة وليس الشهوة. وهنا يكمن الاختلاف. أماك طريقان عليك أن تختار منهما واحداً. وأتمنى أن تختار الطريق القويم من خلال العلاقات الذكية، والتعامل مع مسألة العلاقات الحميمة على أنها أمر خطير، وكذلك التعفف وانتظار الحب الحقيقي والتعهد بدلاً من تقربه خارج الزواج. وأعدك أنك لن تندم على ذلك. صدقتي، فأنت لا تود أن يتحطم فؤادك وأن تشعر أن أحدهم قد استغفك ولا تود أن تربي طفلاً في الوقت الذي لا تزال أنت فيه طفلاً ولا تود أن تقول لخطيبتك، "آسف، ولكنني أحمل هذا المرض التناسلي الغريب الذي أصيب به وأنا في عامي الأول بالمدرسة. لكم أندم على ذلك!"

لذا انتقِ بذكاء
كح حريصاً عندما تصادق أحداً
وتذك
الحب يستحق الانتظار



عوامل جذب انتباه قادمة

إذا ما تساءلت يوماً عن معنى كلمة "كحوثيات"، "نشوق"، "لصاق"، "كاس"، الهيروين، الكلاب الصغيرة، البوق وصبي جورجيا المخلص، فسوف تعرف الإجابة لاحقاً. استمر في القراءة.



الخطوات العشر الميسرة



١. خطط لعلاقات ذكية ورائعة ومرحة، ولمزيد من الأفكار، ابحث على شبكة الإنترنت تحت عنوان "علاقات رائعة للمراهقين".
 ٢. إن كنت تعرف شخصاً ما متورطاً في علاقة منتهكة له، فلتقدم له الكتاب ودعه يقرأ قسم "المواعدة بذكاء"، قدم له الدعم وذكره أن لا أحد يستحق أن يكون في موقف ينتهكه.
 ٣. شاهد فيلم *A Walk to Remmber*. وبعدما تشاهده اسأل نفسك: ما هي المعايير التي أود أن أتبعها في حياتي؟
 ٤. قدم الإرشادات الستة للمواعدة بذكاء إلى شخص آخر قريب لك أو أحد والديك أو صديق.
 ٥. اكتب خمسة أسباب ناجحة لعدم ممارسة الحب المحرم والانتظار حتى الزواج.
-
-
-
-
-
٦. علق لافتة تذكارية صغيرة مكتوباً عليها التوقيت أهم شيء.
 ٧. قدم قائمتك الخاصة بجمل الردع إلى شخص تطورت حياته بشكل مرغوب فيه. أو ردها أمام المرأة أو على مسامع لعبتك المحببة.
 ٨. ارسم خطأ على مرآتك باستخدام قلم تلوين لتذكيرك بأن تسمو فوق الشهوات الدنيا. كن إلى جانب الحب ودع الشهوات لما بعد الزواج.
 ٩. إن كنت حالياً في علاقة قائمة على الجانب البدني، فلتحولها إلى علاقة قائمة على الصداقة، وإن كانت علاقة سعيدة، فستستمر وتبقى، وإن كانت علاقة مبنية على الافتتان فلن تستمر. وفي كلتا الحالتين، أنت رابح.
 ١٠. تخيل الشخص الذي ستزوجه يوماً ما. كيف تتمنى طريقة عيش الحياة الآن، خصوصاً فيما يتعلق بالمواعدة والعلاقات الحميمة؟
أتمنى أن يكون حبي في المستقبل...
-
-
-
-
-





الإدمان



الذمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها
حول الإدمان...

٩. المواد المخدرة
غالبية الثمن وخطرة
على الصحة ومدمرة
للأسرة وتؤدي إلى
الوفاة ويصعب
التخلص منها.
"جوي وو"، ١٦ عاماً، سنغافورة

١٠. الإدمان علامة على
مشكلة أكبر، ولن تتغلب على
الإدمان ما لم تفتش عن
المشكلة الحقيقية وتعالجها.
"لين بامر"، ١٩ عاماً، هونغ كونغ

٣. التدخين يقتلك
أنت وأصدقائك...
ما عليك سوى الإقلاع
عن التدخين؛ فهو
يجعل راسك كربة.
"أبي بايتون"، ١٧ عاماً
تاكوما، واشنطن

٤. كن شجاعاً واطرق الأصدقاء
الذين يمارسون عليك ضغطاً.
"لوجان كينديل"، ١٩ عاماً، بوكاتيلو، أيداهو

٢. الأصدقاء الذين تصادفهم
خلال إدمانك لا يحبونك إلا لأنك
جزء من عملية الإدمان. فليس
هؤلاء بالأصدقاء الحقيقيين.
"جينيف ماستي"، ١٨ عاماً، جولان، اسكتلندا

١. تعاطى المخدرات ليس
بالأمر العصري أو الرائع،
فهو أمر خطير وغير مسئول
وسوف يقضى عليك.
"كاشان كايكار"، ١٥ عاماً
جورجان، الهند

١٠. قد يكون الإدمان حسناً أو
سيئاً. كن مدمناً لإنجاز واجبك
المدرسي في موعده.
"جاسون أورماند"، ١٦ عاماً، أوريغون، يوتا

٧. مفتاح أغلب الأمور
في الحياة هو أن كل
شيء يجب أن يكون
باعتدال. فالإفراط في
أي شيء، حتى التدريب
الرياضية، يستنزفك
ويستنزف شخصيتك،
دون أن تدري.
"بول جونز"، ١٩ عاماً

٨. سلوك غير اجتماعي.
"محمد فايز بن عبد الرحمن
مزدقي"، ١٨ عاماً

٥. إن كان المرء
مدمناً لشيء ما، فهو
عبد لهذا الشيء.
"شيدديغير"، ١٦ عاماً، مازام

التدخين يودي بحياتك. فإن كنت مدهخنا، فقد
فقدت جزءا مهما جدا من حياتك.

___ "بروك شيلدرز"، ممثلة

إليك بعض أوقع الكلمات الأخيرة التى قالها بعض الأشخاص قبل موتهم مباشرة.



واليك بعض الكلمات الأخيرة المشهورة التى قالها مراهقون بدأوا طريقهم نحو الإدمان.

- "لا، يا صديقى. فهذا شئ طبيعى وآمن تماما. لهذا يطلقون عليه عشبا"
- "لن تضيرك مرة واحدة من التجربة".
- "كل الناس يتعاطون هذا".
- "بمقدورى الإقلاع عنه فى أى وقت".
- "أنت تعيش حياتك مرة واحدة".
- "هذه حياتى الخاصة، أنا لا أسبب أذى لأحد"

ثمة أشياء قد تدمنها مثل التبغ أو الكحول أو المخدرات غير القانونية أو العقاقير التى يصفها لك الطبيب أو الطعام أو النوم أو اضطرابات الأكل أو التمييز أو السلوكيات الإجبارية أو الهواجس أو مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو أو تصفح الإنترنت أو إرسال الرسائل الفورية أو ممارسة الحب أو المواد الإباحية أو لعب الورق أو الميسر أو حتى تشويه الجسد مثل تعمد جرح الجسم. كثير من تلك

الأشياء بسيط ولن يؤديك بشكل بالغ، مثل لعب الورق بلا توقف أو التوق إلى نوع معين من الحلوى؛ فهي تعتبر تفضيلات أكثر من كونها أشياء تدمنها. إلا أن هناك أشياء قد تدمنها وتكون خطيرة؛ حيث تؤثر على سلوكياتك وتجعلك ترتكب تصرفات غبية، وقد يصل الأمر إلى القتل.

إننا نعيش في مجتمع يعج بالإدمان. ففي الاستبيانات التي أرسلتها إلى أقرانكم من المراهقين، كانوا يذكرن تناول الكحوليات والتدخين والمخدرات دوماً كواحد من التحديات الكبرى التي يواجهونها، وهي كثير من المدارس، كانت هذه الأشياء هي التحدي الأكبر.

لذا لماذا يشكل الإدمان كل هذا اللفظ؟ فكر فيما يلي،

خلال الحرب العالمية الثانية، سجن "فيكتوريا فرانكل" - الطبيب النفسي - في معسكرات الموت النازية، وتوفي والده وأخوه وزوجته في المعسكرات أو تم إرسالهم لأفران الغاز. وقد تم تعذيب "فرانكل" نفسه باستمرار وهاقت معاناته التصور، وكان ينتظر بين كل لحظة وأخرى اقتياده إلى الأفران.

وذات يوم، وهو وحيد في حجرة صغيرة، بدأ يعي ما أسماه "آخر حريات الإنسان" - الحرية التي لم تستطع قوات النازي أن تسلبه إياها. فقد استطاعوا أن يقتلوا أسرته وأن يعذبوا جسده، ولكن وحده كان يستطيع أن يقدر داخل نفسه مدى تأثير كل ما يحدث عليه. فقد كان حراً في استجابته تجاه ما يحدث له منه أمور.

ولكي يحافظ "فرانكل" على آماله حية، اعتاد أن يتخيل نفسه وهو يحاضر طلابه بعد الإفراج عنه من معتقلات الموت. واعتاد أن يرى نفسه يتحدث عن نفس التجارب التي مر بها في المعسكرات. وبمرور الوقت، أصبح مصدر إلهام للسجناء من حوله وساعد كثيرين لإيجاد معنى في معاناتهم. وفي النهاية، نجا "فرانكل" من الموت واستمر في حياته وأصبح معلماً بارعاً وكاتباً عظيماً، كما تخيل بالضبط.

فبجانب الحياة نفسها، ستجد أن قدرتك على الاختيار هي أكبر هبة تمتلكها. وإن أصبحت مدمناً لشئ ما، فأنت قد تنازلت عن قدرتك على الاختيار - حريتك. أصبحت العبد وأصبح ما تدمنه سيدك. فعندما يأمرك تقول، "سماً وطاعة". لذا فإن اختيارك لما ستفعل حيال الإدمان هو واحد من أهم القرارات التي ستخذهها على الإطلاق. بمقدورك اتخاذ الطريق القويم عن طريق احترامك لجسدك، وأن تقول، "لا" في المرة الأولى، وتجنب الإدمان كأنه طاعون أو يمكنك أن تسلك الطريق الخاطئ

عن طريق انتهاك جسدك وأن يذهب تفكيرك إلى القول، "مرة واحدة لن تضر". وتدمن شيئاً ضاراً وتتعلق به.

في هذا الفصل، ستركز على المواد الأكثر خطورة التي يدمنها المراهقون؛ الأشياء التي قد تدمرك بحق. واعتذر مقدماً عن النبرة القوية في هذا الفصل. حقيقة الأمر أنه لا يوجد شيء فكاهاي

بخصوص الإدمان، عدا الكلمات الدارجة المبكرة المستخدمة للإشارة للمخدرات والتعليق الاستهلاكي البسيط للمثلة





"بروك شيلدرز" عندما أجريت معها مقابلة شخصية كمتحدثة رسمية لإحدى حملات مكافحة التدخين. يتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. يدور قسم الحقائق الثلاث المضجعة حول تأثير الإدمان عليك وعلى الآخرين الذي قد يغير حياتك وحياة الآخرين. وقسم الحقيقة، والحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة. لذا فسوف يقدم لك هذا الفصل حقائق صريحة ومباشرة وسيجيب - كما هو مأمول - عن أغلب أسئلتك حول أكثر المخدرات ذيوماً. وفي قسم استئصال المشكلة من جذورها سوف نتناول كيفية تجنب الإدمان والتغلب عليه، كما أنه يوضح ما أطلق عليه مخدر القرن الحادي والعشرين.

استبيان الإدمان



قبل أن تواصل قراءة تلك فلتجرب هذا الاختبار البسيط لترى أي طريق تسلك.

ضع دائرة حول اختيارك	كلما البتد	نعم
١. لقد هدأني عقلى إلى أننى لن أتعاطى المخدرات أبداً .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٢. أنا حر من أى سلوك إجبارى مثل القمار أو التسوق أو الإفراط فى الطعام أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفاز بلا توقف .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٣. عندما يتعلق الأمر بخياراتى حيال الكحوليات والتبغ والمخدرات، فإننى أأخذ قراراتى ولا أستسلم لضغوط الأقران.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٤. لم أتناول الكحوليات أو أدخن فى الـ ٣٠ يوماً الأخيرة .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٥. أتجنب المواقف التى سيكون بها تناول للكحوليات أو تعاطى للمخدرات.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٦. لا أقرب المواد الإباحية على شبكة الإنترنت .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٧. أخرج مع أصدقاء لهم نفس آرائى حول المخدرات .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٨. أشجع أصدقائى على الابتعاد عن المواد المؤذية .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
٩. لا أدع أبداً أصدقائى يقودون وهم مخدرون.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
١٠. أنا لا أعانى من أى اضطراب فى تناول الطعام مثل الشره المرضى .	١ ٢ ٣ ٤ ٥	

اجمع درجاتك ولتر كيفية نظرتك لما تقوم به في هذا الأمر.

أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه!



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل إلى الطريق القويم!



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بانتباه.



الحقائق الثلاث المفجعة

عندما نتحدث عن المواد أو الأمور التي قد تدمنها. فثمة ثلاث حقائق مفجعة علينا جميعاً معرفتها.



الحقيقة المفجعة ١: قد يصبح الإدمان أقوى منك

اعتدت أن أعتقد أن متاعى المخدرات ومن يسرفون فيها ضعفاء أنانيون. ولكن عندما درست أكثر حول هذا الموضوع، ندمت على قصور فهمي. فالإدمان يصيب الأفضل والألمع من بيننا. فلا أحد منا في منأى عن الإدمان. فثمة عدد كبير من الأشخاص اللطفاء ولكنهم أيضاً مدمنون للكحوليات أو مدمنون للقمار أو المخدرات، ولن تجددهم مختلفين كثيراً عنك وعننى. فستجد لديهم نفس الآمال والأحلام. الأمر الوحيد الذى يفصلهم عنا بضع قرارات اتخذوها، عادة في مرحلة مراقبتهم.



لدى صديق رائع يدعى "فيل". وهو شخص يتميز بالذكاء والصدق والأمانة. لم أعرف ابداً أنه مدمن للكحوليات منذ سنوات.

عندما كان "فيل" في الثالثة عشرة، كان يعاني من انخفاض تقديره لذاته. ذات يوم، سرق "فيل" زجاجة من الشراب من سيارة صديق والده وخبأها في معطف منتظراً اللحظة المناسبة ليخرجها. وبعد مرور أسبوع، بعد أن استعطف "فيل" والدته لتسمح له بحضور حفل راقص محلي، وجد "فيل" فرصته.

يقول "فيل": "خبأت الزجاجة جيداً في حذائي الطويل ولم يلاحظ أحد شيئاً وأنا أدلف إلى ساحة الرقص. فالتحذت طريقى مباشرة إلى حمام الرجال.

تناولت شربة من الزجاجة، فاحمر وجهي. وفجأة شعرت بموجة من الاسترخاء والخفة تتناوبني. شعرت بخجل ووعى بنفسي ببتعمدان وتكونت داخلى هوة متسعة تشجمنى لأتناول المزيد. فكان الكحول - كما اعتقدت - هو الأمر الذي أفقده ليرفع من تقديري لذاتي.

وخلال سنوات مراهقته، بدأ "فيل" في الإكثار من الشراب، وكثيراً ما كان يسرق ويكذب ليحصل على ما يريد. وكثيراً ما كان "فيل" يمثل تماماً، وذات مرة سقط هو وأصدقائه بالسيارة من فوق مرتفع وكادوا يلغون حتفهم. ولكن لم يكن هذا كافياً لردعه.

فيقول "فيل": "خلال سنوات دراستي الجامعية، لم أنعم بالسكينة إلا بعدما أتناول الشراب. وبحلول نهاية العام الثالث، كنت أحمل زجاجة من الشراب إلى الفصل في حقيبتى وكنت أقضى أغلب أوقات فراغى في حانه قريبة".

وبعد بضع سنوات، تزوج "فيل" وبدأ في تكوين أسرة. ولكن استمر في معاقرة الشراب وبدأ الأمر يؤثر على زواجه وأسرته وعمله. كان لـ "فيل" ابنة متيم بها، فل يعلها أنه سيتوقف عن تناول الشراب. فاعتادت أن تكتب له رسائل قصيرة لتشجيعه. إليك واحدة منها:

أبى العزيز

هل توقفت عن الشراب؟

نعم □ لا □ شارفت على ذلك □

تل لى العقيقة

أحبك! أبتك

ولكن لم يستطع "فيل" التوقف عن الشراب، فيقول: "الوعود والدعاء والنوايا الحسنة والإرادة كان لها تاثير طفيف على إدمانى للشراب. فكانت قوة الكحول تفوق إرادتى. لم أستطع الإقلاع عن الشراب - من أجل زوجتى أو والدى أو أطفالى - أو من أجل أى شىء آخر". بعد عدة أشهر كتبت له ابنته:

أبى العزيز،

يبدو أنك لا تعبنى كثيراً؛

كنت مفعلة للاعتقائى أنك ستتوقف عن الشراب.

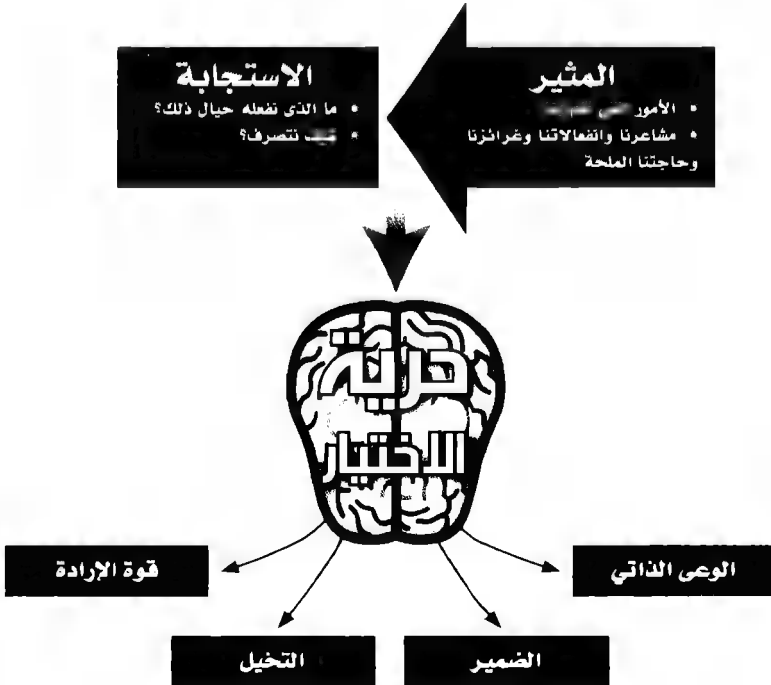
وهى النهاية، فقد "فيل" كل شيء، فقد زوجته وابنته ووظيفته وصحته وتقديره لذاته وحرية اختياره. وسأقول لك باقى القصة بعد برهة.

إليك بضعة اعترافات حقيقية على ألسنة بعض المراهقين عن سيطرة الإدمان عليهم،

- "اعتدت العدو مسافة ميل في أقل من ست دقائق، والآن أكون محظوظاً لو عدوت هذه المسافة في ثمانى دقائق. وصدرى يحدث صغيراً طوال المسافة. أود الإقلاع، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة".
- "بدأ الأمر يصير مثل العادة لدرجة أننا لم نعتقد أننا سنود الإقلاع".
- "كم أمل لو أننى لم أسلك طريق الإدمان، ولكن أغلب المدخنين يقولون ذلك مثلى".
- "يتعاطى أصدقاؤى الكحوليات والمخدرات كما لو كان الأمر بسيطاً، سألتهم ما إذا كانوا مدمنين فأجابوا جميعاً إنهم ليسوا كذلك، وبإمكانهم الإقلاع عنها فى أى وقت، ولكن يبدو أنهم يتعاطونها كل يوم".

وكما ذكرنا من قبل، هناك حيز ما بين نزواتك وما تقوم به حيالها. وفى هذا الحيز تكمن حرية اختيارك. وفى حال سقوطك فريسة للإدمان، فإنك تنحى حرية اختيارك جانباً بسبب وطأة إدمانك، وبذلك لا يوجد حيز الآن.

لا تستخف أبداً بوطأة الإدمان، فقد يصبح أقوى منك.



الحقيقة المفجعة ٢: الأمر لا يضرك وحدك



يعتقد بعض المراهقين أن ما يفعلوه بحياتهم لا يضير أى شخص آخر. فيقولون، "لكم شئونكم ولى شئونى". والحقيقة أنه عندما يتعلق الأمر بالتدخين والشراب وتعاطى المخدرات، فالأمر لن يخصك وحدك، فهو يؤثر على كل من حولك، شئت أم أبيت.

على من يقع التأثير بالضبط؟ لنفرض أن "إنجو" بدأت فى الشراب وتدخين الماريجوانا، وأن الأمر لا يخص غيرها

مادامت لا تضر أحداً. ونتيجة لما تقوم به، بدأت

إحدى صديقاتها فى تدخين الماريجوانا أيضاً. اكتشفت والدتها الأمر وانزعجت لذلك، وبدأت المشاحنات بالمنزل. واعتقد "كيب" - الأخ الأصغر لـ "إنجو" - أنه طالما "إنجو" تفعل ذلك، فسيكون الأمر رانعا بالنسبة له أيضاً، وكذلك لم يرق لخطيب "إنجو" تأثير المخدرات عليها وقد هجرها. وفى النهاية، ضبطتها الشرطة وبحوزتها المخدرات وتم إرسالها لأحد مراكز رعاية الأحداث لمدة ثلاثة شهور. وتستمر القصة. أعتقد أنه قد تكونت لديك الصورة كاملة.

على من يقع تأثير الإدمان؟





قبل أن تكمل عامها الحادى عشر، كانت تعيش حياة رائعة، فكان لديها أب وأم محبان، وأخ أكبر وأخت، وأخ أصغر. فتقول، "عندما يعود أبى للمنزل من عمله كل ليلة تجلس جميعنا إلى طاولة المشاء وندعو الله أن يديم علينا نعمته ونتناول طعامنا. كنا أسرة بمعنى الكلمة".

وبعد مرور عام تقريباً، بدأت "كورى" فى الشعور بالحزن ممن حولها حيث كان أخوها الأكبر هو الفائز بنصيب الأسد والابن المثالى، وكان أخوها الأصغر هو الطفل المدلل. شعرت "كورى" أنها سقطت من حسابات الجميع. كما شعرت أيضاً أنها لا تستطيع أن تصل لما هو متوقع منها. فتقول، "كان والداى يتوقعان منى ومن الأسرة الكمال. وكنت غاضبة جداً من الحياة من حولى؛ لأننى شعرت بالظلم".

ولم ينقض أمد بعيد حتى هربت "كورى" من منزلها وأقامت مع أربعة مراهقين آخرين. وتكون هؤلاء الأصدقاء الجدد من، "توم" وخطيبته "إيما" البالغين من العمر ١٩ عاماً، "مارك" والذى طرد من منزله، و"جى. جى" وهو طفل هارب مثل "كورى". ورغم أنها حاولت الابتعاد عن كل شيء من حياتها السابقة، إلا أنها واصلت الاتصال بوالدتها بانتظام.

وذات ليلة، أحضر "توم" معه شيئاً لم يجربوه من قبل - الهيروين. فتجمعوا كلهم حول الطاولة وحققوا أنفسهم بالمخدر بنفس الحقنة. بدأ "مارك" وتبعته "كورى" ثم تناول "جى. جى" الحقنة، وكان قد أسرف فى الشراب والتدخين بالفعل هذا اليوم.

وتقول، "هذا يوم حدث فيه ما لن أنساه، ربط "جى. جى" الشريط حول ساعده، وملأ الحقنة وبدأ فى حقن نفسه وبعد ١٥ ثانية، تجمد جسده وتحول للون الأزرق وقضى نحبه على الفور. فزعنا جميعاً. لم أفلح إلا الجلوس هناك مشدوهة محمقة فى صديقى الذى قضى نحبه... ثم اتصلت بالنجدة".

وأنت الشرطة واصطحبت "كورى" وأصدقاءها الذين تم حبسهم احتياطياً ثم حكم عليهم بالذهاب لأحدى مصحات علاج الإدمان وبعد الإفراج عن "كورى" بأشهر قلائل، عادت لمنزلها إنسانه مختلفة وبدأت حياة جديدة.

وسألتها، "ماذا حدث لأصدقائك؟".

فقالت، "هذا هو الجزء المحزن من الموضوع، فإن كل التبعات التى يمكن أن تحدث لمتعاطى المخدرات حدثت لنا كلنا نحن الخمسة، اليوم أصيب "توم" بأضرار فى المخ، فيبدو شخصاً طبياً ولكنه لا يستطيع القيام بالأمور الطبيعية؛ فلم يعد يستطيع كتابة الحروف المتشابكة بعد الآن وهو الآن يتعلم كيف يربط حذاءه مرة أخرى. و"إيما"، خطيبة "توم" السابقة، مصابة بفيروس نقص المناعة ولا تغادر المنزل، ولا تفعل شيئاً سوى الجلوس دون عمل طوال اليوم وتتولى والدتها العناية بها. ومارك يبلغ من العمر ١٨ عاماً، ومازال يتعاطى المخدرات ولديه ابنة فى الخامسة من عمرها. وقد توفى "جى. جى" فى تلك الليلة".

فقلت، "بذلك، أنت الوحيدة التى نجت من هذه المحنة المأسورة". فردت على، "إلى حتماً، فقد أخبرنى طبيبى أنه نتيجة للمخدرات، أصبح لدى قلب ورنه سيدة فى السابعة والثلاثين من العمر، رغم أننى فى السابعة عشرة. وقال إنه سيكون من المدهش لو عشت لأبلغ الخمسين. كيف سأقول لوالدتى أن تستعد لدفتى؟ لقد أقدمت على الكثير من الخيارات الغبية. لذا، كرست جزءاً كبيراً من بقية حياتى لمساعدة الأطفال الآخرين على تجنب المخدرات".

يالها من قصة تدعو للأسف! خمسة مراهقين أدمنوا الشراب والمخدرات، خمس تبعات فظيعة من يدري ما كانت ستؤول إليه حياتهم لو لم يسلكوا هذا السبيل. لربما أصبح "توم" معلم المدرسة الثانوية الذي يفضلهُ الجميع، ولربما أصبحت إيماء عازقة موهوبة. وكان "جى. جى." سيكبر ليكون أباً عظيماً لأطفاله - الأطفال الذين لن يصحبهم أبداً للصيد أو يقرأ لهم كتباً. فهذا هو ما تفعله المخدرات. إنها تدمر الأحلام.

لكلية . الإدمان . الجيش . كلية

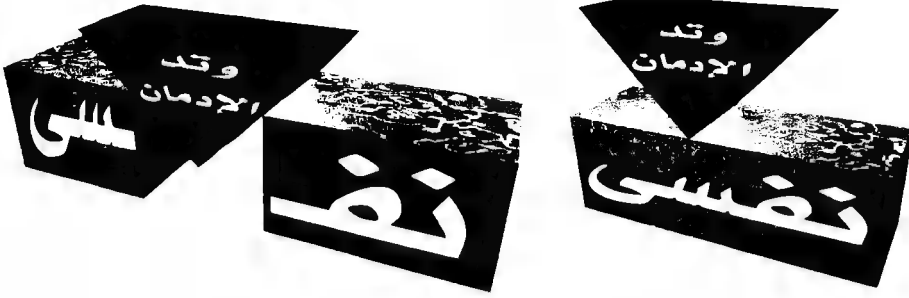


تركيب الإدمان

وهنا قد تفكر وتقول، "حسناً، ولكن هذه قصص متطرفة، يا شون فإنني لم أهرب من منزلي ولا أتعاطى المخدرات بشكل مكثف. ولا أرغب سوى في بعض المتعة. فلا يبدو الأمر أنني سأصبح مدمناً أو أي شيء من هذا القبيل. فأنا أعرف مراهقين يتعاطون الشراب ويحققون درجات مرتفعة من حين لآخر، وهم بخير".

أنت على حق. فكثير من المراهقين يشربون ويدخنون ويتعاطون المخدرات ولم يصلوا لأن يكونوا مدمنين، ولكن نسبة كبيرة منهم ستصبح مدمنة. وكما تعرف فكل شخص يستجيب بشكل مختلف للمواد المخدرة. بينما يستطيع مراهق أن يتناول الشراب ويكون بعدها بخير، فإن آخر قد يصبح مدمناً بعد رشفة واحدة. ويجانب ذلك، فحتى إن لم تكن مدمناً، فالمخدرات محرمة دينياً وتسبب ضرراً بالغا بجسدك وعقلك، حتى بعد تجربة واحدة، فلم المقامرة؟

تبدأ أغلب مشكلات الإدمان بالمخدرات الأولية، التبغ والكحوليات والماريجوانا. وهي مواد خطيرة في ذاتها وتسبب مشكلات خطيرة، وتؤدي في كثير من الحالات إلى مواد مخدرة أكثر خطورة. ودون أن تدرك، يتمكن الإدمان منك. ويطلق عليه صديقي "فيل"، "شبح الإدمان" فهو يبدأ صغيراً جداً - رشفة خمر أو سيجارة تبغ أو سيجارة ماريجوانا. ثم ترغب في المزيد، وترغب في الأقوى من ذلك، ويتضح العدو الخفى شيئاً فشيئاً ويزداد حجمه تدريجياً حتى يقصمك ويحطمك.



بمقدورك دوماً أن تعرف المدمن، فما عليك سوى أن تحترس للعلامات الثلاث الآتية،

- سينكر أنه مدمن ويدعى بقوله: "بمقدورى الإقلاع فى أى وقت أريده".
- سيسوق لك سلسلة من الأكاذيب ليخفى عنك مشكلة.
- سيضع إيمانه فى بؤرة حياته، وسيكون هدف حياته دوماً هو أن يعيش للجرعة التالية.

لا مجال للتهرب من هذا الأمر. فحقائق الإدمان مضجعة

الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة

أعتقد أنك إن عرفت الحقائق، فستتخذ قرارات أذكى. لذا، فيما يلى، سأعرض لك حقائق مهمة ينبغى عليك معرفتها جيداً حول أكثر المخدرات انتشاراً هذه الأيام. وقد نقلت أغلب هذه المعلومات من موقع www.health.org، وهو مصدر يعتمد عليه للحصول على معلومات حول المراهقين والمخدرات.



والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ المسكرات، المحرمات، الخمور، الخمر، هوتش، هارد ستاف، جوس

هل تعلم؟

الكحول يعبث بعقلك. يؤدى الكحول إلى فقدان التنسيق وإلى سوء التقدير وبطء الاستجابة وتشوش الرؤية ومشكلات الذاكرة، بل وفقدان الوعى المؤقت. ومزج الكحول بالعقاقير أو المخدرات أمر خطير جداً وقد يصبح قاتلاً.

الكحول يقتلك. الأسباب الثلاثة الرئيسية لحدوث الوفيات بين المراهقين هى: حوادث السيارات والقتل والانتحار. والكحوليات عامل مؤثر فى كل منها وفى الحقيقة، تتسبب الكحوليات فى

قتل عدد من المراهقين يفوق العدد الذي تقتله كل المخدرات الأخرى
مجتمعة.

**الكحول عامل مساهم فى أكثر من
٧٥ بالهائة من حوادث الاغتصاب
فى المواعيد، فالمواعدة والشراب
لا يتفقان، مفهوم!**

**الكحوليات تجعلك تقدم
على أشياء غريبة. عندما كنت
بالمدرسة الثانوية، تم ضمى إلى
فريق جامعة "ستانفورد" لألعب كرة**



القدم. وفى إحدى العطلات، دعيت لأزور حرم الجامعة فى بالو آلتو، بكاليفورنيا، وكان مضيئى لأعب كرة قدم بالجامعة، ضخمة الجثة ويبلغ وزنه ٢٤٠ رطلاً. كانت وظيفته هى أن أقضى وقتاً ممتعاً حتى أود أن أذهب لفريقه وألعب كرة القدم معهم. ورغم معرفته أننى لا أتناول الشراب، فكان أول ما فعله هو أخذنى إلى حفل للفتيان حيث كان الجميع فى حال يرثى لها. تجرعت الكثير من مشروب "سفن أب". وبعد ذلك، اصطحبنى هو وأصدقائه إلى فيلم *Rock Horror Picture Show* سبى السمعة. وخلال الفيلم، تجرعت مضيئى الكثير جداً من زجاجات الشراب، فأصبح مشوشاً وفقد وعيه، ثم بدأ فى التقيؤ دون سيطرة منه وهو فاقد الوعي. اعتقدت أنه أشرف على الموت، وبعد اتصالنا بالإسعاف، حملت أنا وأصدقائه جسده الضخم إلى عربة الإسعاف خارج السينما. وقضى ليلة بالمستشفى. كانت مهمته أن أقضى وقتاً ممتعاً ولكنه جعل من نفسه أضحوكة وجعلنى أعزف تماماً عن فريقه.

ولكم يعجبنى الكلام المذكور على موقع snidelyworld.com.

- تناول الكحوليات عامل مؤثر يؤدي إلى الرقص كشخص أبله خليل المقل.
- تناول الكحوليات يؤدي إلى صموية النهوض من الفراش وتجذب نفسك غير قادر على تذكر اسمك أو هويتك وعندما تفيق تكتشف أن مظهرك منفر للغير.
- تناول الكحوليات يجعلك تتعلم فى كلماتك.

الأسئلة المطروحة بكثرة

س: أليست البيرة والنيبذ أكثر أماناً من الكحول المقطر؟

ج: لا، فزجاجة البيرة سعة ١٢ أوقية بها نفس المقدار من الكحول الموجود فى رشفة من شراب الكحول المقطر بحجم ٥ أوقيات أو نبيذ أنقى. وحذار من مشروبات الكحوليات بالصدود حلوة المذاق المحتوية على كم كبير من السعرات الحرارية، فما هى سوى بيرة رخيصة الثمن.

س: لم لا يستطيع المراهقون تناول الكحوليات مع أن أباءهم يقومون بذلك؟
ج: أجسام المراهقين لا تزال فى طور النمو ويكون للكحوليات تأثير أكبر على عقولهم وأجسادهم، فالأشخاص الذين يبدأون فى الشراب قبل بلوغهم الخامسة عشرة لديهم فرصة

إدمان الكحوليات على نحو يزيد أربع مرات مقارنة بأولئك الذين يبدأون في تناولها عند سن ٢١ عاماً.

هل التبغ

التبغ يعرف أيضاً بأسماء: السجائر، السيجار، أعقاب السجائر، مضغ التبغ، التبغ المصنوع، التشوي.

هل تعلم؟

التبغ يجعلك تدهنه. فالسجائر تحتوى

ألا تصدقنا بشأن كم هو رائج التدخين؟



على مادة النيكوتين - وهى مادة تسبب إدمانها بشكل كبير. فثلاثة أرباع المراهقين الذين يدخنون التبغ يومياً يستمرون فى ذلك لأنهم يجدون صعوبة كبيرة فى الإقلاع عنه.

النيكوتين مادة سامة. النيكوتين

هو المادة الطبيعية الموجودة فى نبات التبغ لحمايته حتى لا تأكله الحشرات. وبشكل تدريجى يكون النيكوتين أكثر خطورة من الزرنيخ بثلاث مرات. فخلال ثمانى ثوان من أول نفس تسحبه من السيجارة، فإن النيكوتين يصل للمخ وتبدأ عملية الإدمان.

التبغ يقتلك. التدخين هو السبب

الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة، وهو أيضاً سبب رئيسى لسرطان الفم والحلق والمثانة

والبنكرياس والكلى. كما أن التبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم وفقدان الأسنان وغيرها من المشكلات الصحية. ولأن جسدك مازال فى طور النمو، فإن التدخين ضار للمراهقين على وجه الخصوص. ومن المثير للعجب والدهشة، أن ما يقرب من ثلث المراهقين الذين أصبحوا مدخنين دائمين بدأوا بتدخين التبغ. فما رأيك؟

ولقد شاهدت "أشلى" - البالغة من العمر ١٥ عاماً - جدها وهو يحتضر جراء سرطان الرئة.

فتقول: "ياله من شيء فظيع، فالأمر يبدو كما لو أن السرطان قد استولى على جسده".

بدأ جدها فى التدخين وهو مراهق فى البحرية. وتتضمهم "أشلى" كيف يمكن أن ينخدع مراهق فى الأربعينات

من القرن الماضى ليدخن السجائر، ولكنها لا ترى سبباً وجيهاً لإقدام المراهقين على ذلك اليوم.

الآن أسنانى تشبه بشرتى



(كح) أصدقائى يقولون إن لدى صوتاً أجش لطيفاً، وأنكم إذا ما وقفتم بجوارى لن تشبوا رائحة أنفاسى (كح كح)

الآن أعاطى علاجاً كيمياوياً بسبب سرطان الرئة لا أحتاج إلى أن أخلق! شكراً للتبغ الرائع.



فتقول، "مع هذا الكم المتاح من المعلومات، ومع كل هذا العدد الضخم من الأشخاص الذين قد توفوا جراء التدخين، فلكم يدهشنى استمرار الأطفال فى الإقدام على ذلك؛ فأنت تعلم أنك إن وضعت هذه السيجارة فى فمك فسوف تقتلك، ولكنك لا تكثرث وتقوم بذلك، وهذا أمر غير مفهوم تماماً".

السئلة الأكثر تكراراً

س: أليس التبغ عديم الدخان أكثر أمناً من السجائر؟

ج: لا يوجد شكل آمن من التبغ، فالتبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم والوجنتين والحلق والمعدة. كما أن مدخنى التبغ عديم الدخان أكثر عرضه بـ ٥٠ مرة من غيرهم للإصابة بسرطان الفم.

س: أليس التدخين مثيراً جنسياً؟

ج: هذا إن اعتقدت أن النفس الكرية ورائحة الشعر الكريهة والأصابع الصفراء والسعال أمور مثيرة جنسياً. فالإعلانات تصور التدخين كأمر يجعل المدخن شخصاً يحيطه القموض والتشويق، ولكن فكر بعمق بشأن من يصنع هذه الإعلانات ولماذا ينفق مصنعو التبغ ١٢ مليون دولار على الإعلانات فى الساعة الواحدة محاولين أن يبقوك فى حياظهم.



حقيقة الماريجوانا

والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ: الحشيش، الأبريق، العقير، جانجا، ماري جين، بلانت، جوان، روتش، نال

أقدر لـ "جاريث" شجاعته لإرسال قصته لنا،

لقد عانيت وقتاً عصيباً فى نشأتى؛ لأن السلطات قد أخذت إخوتى من والدى بسبب تعاملهم المخدرات. كان على أن أعلم من أخطائهم، ولكن بدلاً من ذلك، بدأت فى تناول المخدرات والكحوليات. وفى أمسية صيفية حارة أتت صديقتى الصدوق "حنا" إلى منزلى وبدأنا فى تدخين الماريجوانا وفى منتصف الليل تقريباً غادرنا المنزل للتحلق ببعض أصدقائنا لنشترى بعض الكحوليات. كنا جميعاً فى حالة سكر لا نسمع لنا بالقيادة إلا أننا اعتقدت أن بإمكانى القيادة.

وخلال قيادتى إلى المنزل، ظننت أننا رأيت شيئاً فى الطريق فأنحرفت بشكل حاد لأتفاده. فقدت السيطرة على عجلة القيادة وانقلبت السيارة عدة مرات. وتناثرت أجسادنا على الطريق.

ولقد أصيب الجميع بإصابات خطيرة. فقد رقدت إحدى الفتيات فى غيبوبة لمدة ثلاثة أسابيع، واضطر مالك السيارة للذهاب إلى إحدى مصحات العلاج، ولكن كان أسوأ ما فى الأمر هو وفاة صديقتى "حنا" فى هذه الليلة. ولن أستطيع رؤيتها مجدداً وقد فقدتها أسرتها بسببى. وحتى هذا اليوم، مازلت أتذكر أصوات أصدقائى اليائسة وهم يتأوهون ويصرخون فى هذه السيارة المنكوبة. على أن أعيش بهذا الشعور لبقية حياتى.

تم توجيه تهمة القتل الخطأ لى، وأنا الآن مسجون بإحدى المؤسسات الحكومية لتأهيل الأحداث حيث سأقضى عدة سنوات، لدى فرصة على الأقل بعد إطلاق سراحى لأبدأ من جديد. ولكن "حنا" ليست لديها هذه الفرصة. لقد أقسمت ألا أتناول الشراب أو أتناول المخدرات مرة أخرى فى حياتى.

هل تعلم أن؟

الماريجوانا تستنفد الدافعية وتؤدي الأجنة. معروف عن الماريجوانا أنها تبدد الدافعية، بالنسبة للرجال، فإنها تقلل عدد الحيوانات المنوية وتسبب العقم. وبالنسبة للسيدات، فهي تضاعف احتمالات حدوث الإجهاض وتسبب مشكلات في النمو للطفل الذي تدخن أمه الماريجوانا عندما كانت تحمله في رحمها.

ليست الماريجوانا دوماً كما تبدو. قد تخلط الماريجوانا بمواد مخدرة أخرى أكثر خطورة دون علمك. فالسجائر التي قد تبدو ظاهرياً بها ماريجوانا - أحياناً ما تحوى أشياء مثل، الكوكاكين أو حبوب الهلوسة أو سائل التحنيط.

الذسلة الأكثر تكراراً

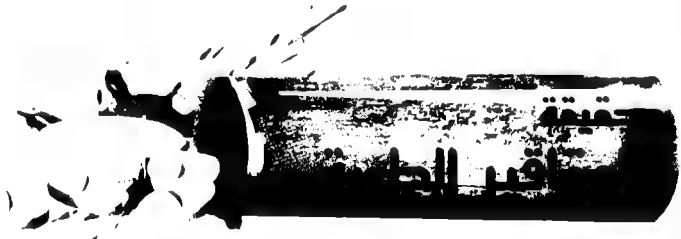
س: أليس تدخين الماريجوانا أقل خطراً من تدخين السجائر؟

ج: لا، بل إنه أكثر خطراً، فسيجارة واحدة من الماريجوانا تؤثر على الرئتين تأثير أربع سيجارات.

س: هل الماريجوانا المتداولة اليوم أقوى من الماريجوانا التي كانت موجودة وقت مرافقة والدتي؟

ج: نعم، فالماريجوانا المستخدمة اليوم أقوى بكثير من

الماريجوانا التي ذاعت في ستينات القرن الماضي. والأتكي من ذلك، أنه قديماً كانوا يدخنون سجائر مفردة صغيرة، أما اليوم فهم يدخنون لفائف كبيرة ويستهلكون كما أكبر من المخدرات.



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ ، (أوكسيكولتين، بيركوسيت، لورتاب)، ٨٠. أوسي، هيلبلي، هيروين، بيرس، جوس (هاليام، زالكس، أتيفام)، باريس، الحلوى، داولرز، روكيز، تراكس (أديرال، كونسيرتا، ريتالين)، جيف، سكيبي، سمارتيز، بينيز، بلاك بيوتيز

يقول "لى"، "بدأت تعاطي العقاقير الطبية لعلاج مشكلة طبية عادية. كان لدى حبوب من العقار ما يكفى لثلاثين يوماً ولقد جعلتنى الحبوب أشعر بالتحسن وأتخلص من الألم. وبعد ثلاثين يوماً، رغبت في المزيد. وصف الطبيب لى مزيداً من الحبوب دون أن يفحصنى. فاستمر ذلك لستة شهور، فأصبحت مدمناً لهذه الحبوب. وفي النهاية، لم يصف لى طبيب مزيداً من الحبوب لذا بحثت عن

يأتيني بالحبوب ولكن بشكل غير قانوني. كانت باهظة الثمن ولكنني كنت أحتاجها بشدة. ولم ينقض وقت طويل حتى احتجت إلى عقار أقوى، لذا تحولت إلى عقاري "أوكسيكوتتين" و"أمبيان" ولقد أردت الإقلاع ولكنني لم أستطع. ذهبت لوالدتي اللذين اصطحابني إلى طبيب الأسرة.

أقلعت عن الحبوب لمدة ثلاثة شهور ثم عدت لها، فتهذرت حالتني المادية والعقلية وعلم والدي أنني قد أصبحت خارج نطاق السيطرة على تصرفاتي.

فأخذ إجازة لمدة أسبوع واصطحبني إلى إحدى العيادات الطبية، وخضعت لبرنامج استمر خمسة أيام، لم أستطع رؤية أي شخص. وعندما اتصلت بي أمي للأطمئنان علي، بكيت لها ورجوتها أن تأتي لتأخذني للمنزل، هذا وأنا في الثامنة عشرة من عمري."

سيكون علي أن أتعاش مع هذا لبقية حياتي. وساعيش دوماً مدركاً أنني قد بددت مدخرات أسرتي في أسبوع واحد فقط. وأعرف أننا لم ننته من الأمر بعد! إدمان شيء واحد يؤدي إلى غيره.

وأعاني الآن من إدمان الكحوليات ومازلت أتوق إلى المزيد من "أوكسيكوتتين". لم يخطر ببالي يوماً أن هذا سيحدث لي."



هل تعلم أن؟

مسكنات الألم والهيروين لا يختلفان. الهيروين واحد من أكثر المخدرات المنتشرة خطورة، ويحوي مكونات مشابهة لمسكنات الألم التي يصفها الطبيب، فكلاهما يحتوي على مادة الأفيون وكلاهما قد يستولى عليك.

يؤدي إدمان العقاقير الطبية إلى تهديد حياتك. من المعروف أن إدمان العقاقير الطبية يسبب كل المشكلات، بما فيها: بطء معدل التنفس والأزمات القلبية القاتلة وعدم انتظام معدل خفقان القلب وفشل الجهاز الدوري وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة العدوانية والشعور بالاضطهاد أو أسوأ من كل ذلك - الإمساك.

الأسئلة الأكثر تكراراً

س: أليس إدمان العقاقير الطبية أقل خطراً من إدمان مخدرات الشوارع؟

ج: لا، فكثير من المراهقين يعتقدون أن إدمان العقاقير الطبية آمن لأن لها استخدامات طبية وهي معبأة في زجاجات تسر النظر، إلا أن تعاطيها للوصول لحالة من اللاوعي أو دون استشارة طبيب يجعلها في مثل خطورة إدمان مخدرات الشوارع.

س: ألا يحصل المراهقون على هذه العقاقير من الأطباء؟

ج: لا، فأغلب المراهقين يحصلون عليها من زملاء أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو قد يسرقونها من شخص يتعاطاها لعلاج مشكلة طبية. والبعض يبيعها لمراهقين يتعاطونها للحصول على ربح سريع.

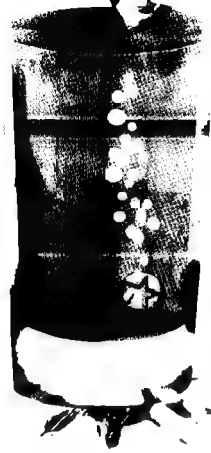


حقيقة مخدرات النوادي

والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ ، حبوب النشوة ، اكستاسي
(جي إتش بي) ، السائل الكس ، جريفاس بوديلي هارم ، جورجيا هوم بوى
(كيتامين) ، كى ، كى المخصوص ، كيت ، فيتامين كى ، كيت كات
(روهيبنول) ، روفيز آر - تو

المقصود بمخدرات النوادي مجموعة كبيرة من المخدرات كثيراً ما يتم
تعاطيها في حفلات الرقص الليلية والملاهى الليلية والحفلات الموسيقية . فإن
تعاطيت إحدى تلك الحبوب فسكون النتيجة ،

- انخفاض أدائك بالمدرسة
- فقدان الاهتمام بهواياتك أو رياضاتك أو نشاطاتك المفضلة
- ستكون عدوانياً وغير متعاون
- ستشكو من مشكلات متعلقة بالنوم
- سيصبح فمك مطبقاً وتضنط على أسنانك
- ستصاب بنوبات قلق وفزع



ما رأيك في هذا؟ هذا ما يصيبك جراء حبوب "أكتاس" ، أحد
أكثر مخدرات النوادي شيوعاً ، اعتقد أن النشوة المؤقتة التي
تحدثها لك لا تكافئ كل هذه الأشياء .

هل تعلم أن؟

مخدرات النوادي تؤثر بشدة على جسمك

وعقلك . "الاكستاسي" مثير يعمل على زيادة معدل خفقان قلبك
ويرفع من ضغط دمك ويؤدي إلى الفشل الكلوي وقصور القلب . كما
يسبب الدوار وفقدان الوعي ومشكلات بالتنفس . وتؤدي مخدرات
النوادي إلى تدمير الخلايا العصبية بالمخ وتفسد الحواس وتسبب
مشكلات حادة بالتنفس أو غيبوبة وقد يصل الأمر إلى الوفاة .

هناك علاقة وثيقة بين مخدرات النوادي

واللاغتصاب . مخدرات النوادي مثلها مثل "جي إتش بي"
والروهيبنول ، فهي عقاقير مهدئة ، أي أنها تفقدك الوعي والقدرة

على الحركة ، ويسبب الروهيبنول نوعاً من فقدان الذاكرة . فقد لا تتذكر ما قلته أو فعلته بعد تناولك
للمخدر ، مما يسهل الأمر على أي شخص يريد استغلالك . ما رأيكم؟ أليس الأمر جد مخيف؟!



استطيع أن أتوقع الأمور . إنه
أمر أشبه بشبكة برامج رياضية
وترفيهية



السئلة الأكثر تكرارا

س: إن وضع أحدهم لك أحد أقراص مخدرات النوادي في شرابك، ألن تلاحظ ذلك على الفور؟

ج: من المحتمل ألا تلاحظ ذلك. فليس بمقدورك أن تشم رائحة أو تتذوق طعم أغلب مخدرات النوادي. وبعضها يحول إلى مسحوق مما يجعلها تذوب بسهولة في الشراب دون أن يلاحظ أحد ذلك.

س: هل هناك آثار على المدى الطويل لتعاطي "الاكستاسي"؟

ج: نعم، أثبتت الدراسات التي أجريت على كل من البشر والحيوانات أن تعاطي الاكستاسي باستمرار يؤدي إلى تلف طويل الأمد. وربما يكون دائماً - لقدرة المخ على التفكير وتخزين المعلومات.

إن تناولت أحد مخدرات النوادي في حفلة راقصة، فإنك ستشعر بأثار الاكستاسي، مثل، الاضطراب ومشكلات النوم والاكتئاب والشعور بالاضطهاد، حتى بعد تعاطي تلك المخدرات بإسابيع.

وقد أخبرني صديق أيرلندي عن صديق له جرب مخدرات النوادي،

أعرف فتى يدعى "مايكل". وهو الأكبر من بين عشرة أطفال. عاد ذات ليلة إلى منزله وهو تحت تأثير مخدر أكستاسي. فعندما رأى كلب الأسرة - من فصيلة لابرادوار - في المطبخ، أمسكه وخنقه حتى الموت، قائماً أنه كان الشيطان. وقد عضه الكلب وكان الدم في كل مكان بالمطبخ. وقد صدم إخوته الذين جروا لمشاهدة ما يحدث ورأوا المشهد بعد انتهاء كل شيء والأن "مايكل" موجود بأحد مراكز التأهيل لمدمني المخدرات يعالج من الإدمان.



مثل، أرلوندز، جيم كاندلي، بامبرز، ستاكروز جوس، روبنز.

المنشطات البنائية عبارة عن مشتقات تخليقية من هرمون التستوستيرون، الهرمون الجنسي الذكري. وهي لا تبني العضلات من تلقاء نفسها، ولكنها تمدك بقدرة على التدريب بشكل أقوى ولمدة أطول والشفاء بسرعة. ويتعاطى بعض الأشخاص المنشطات للحصول على جسم ضخم مكتظ بالعضلات ولكي يتحسن أداؤهم عند ممارسة الرياضة. فظاهرياً، تبدو رائعاً ولديك عضلات ضخمة، بينما داخلياً، تفترسك هذه المنشطات. حتى تقضى عليك.

وقد عرضت وكالة فوكس نيوز قصة اسمها خط النهاية، حقيقة المنشطات، والقصة عن شخص يدعى "باتريك" بدأ في تعاطي المنشطات وهو مراهق. كان "باتريك" لا يزال بالمدرسة الثانوية عندما قرر أنه يحتاج لتغيير مظهر جسده.



فيقول "باتريك"، "ثمة عدد كبير من الأشخاص خاصة المراهقين- لديهم وعى كبير بأجسامهم، وإن شعروا بما يضرهم فى هذا، فسيقومون بأى شئ لتغيير هذا الأمر".

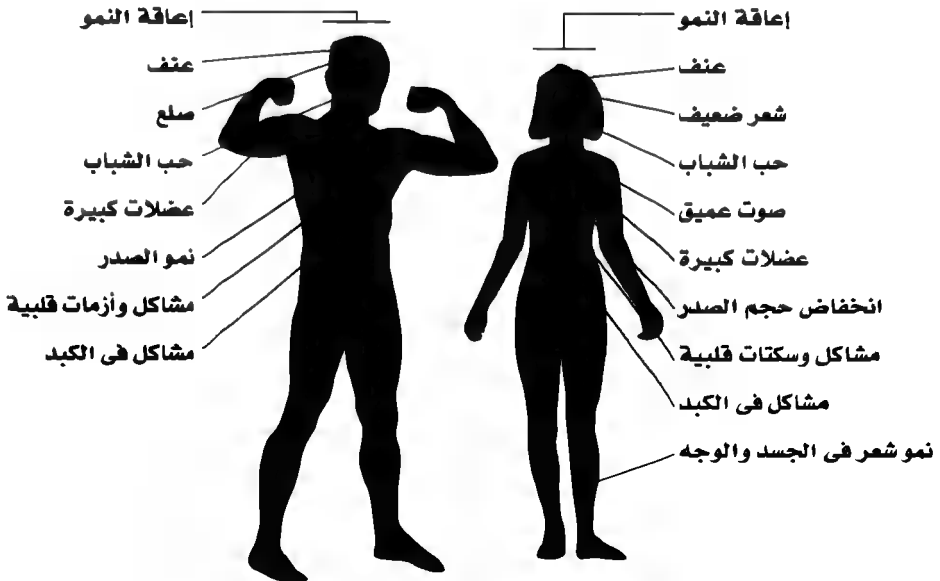
فكان يذهب لصالة الألعاب الرياضية سبعة أيام فى الأسبوع، ولكن التدريبات لم تكن كافية، لذا - شأنه شأن ملايين المراهقين - بدأ فى تعاطى المنشطات البنائية. ويقول: "اعتاد الناس النظر إى والانبهار بمظهرى وجسمى، ويقولون، 'أنظر لنفسك، أنت مثال للصحة والفتوة'. وكنت أضحك لحديثهم". وقبل مضى وقت طويل، ارتفع ضغط دمه بشدة، وسقط شعره وكانت حالته المزاجية خارج السيطرة.

فيقول، "كما لو كانت المنشطات وصفة لإزالة الفضب، فأنت تستيقظ من النوم متضايقاً، وبمرور اليوم تزداد حدة غضبك أكثر فأكثر". توقف "باتريك" عن تعاطى المنشطات منذ ثلاث سنوات، ولكن تأثيرها وقع بالفعل.



هل تعلم أن؟

المنشطات تغير من مظهرك - ولكن ليس بالضرورة على نحو جيد. ماذا يمكنك أن تقول لشخص يتعاطى المنشطات؟ الأمر سهل، فبجانب العضلات، سترى حب الشباب واصفرار الجلد ورائحة



النفس الكريهة والغضب. فلدى الفتیان يحدث الصلح ونمو الأنداء (يا للهول!) والعقم. ولدى الفتیات، ينمو شعر الوجه ويخشن الصوت ويصغر حجم الثديين. يالها من مظاهر أنثوية! هالفتیان يتحولون إلى فتیات وفتیات يتحولن إلى فتیان.

الهنشطات توقف نهوك. إن تعاطيت المنشطات فى صغرك، فإنها ستوقف نموك فإن كان من المفترض أن يكون طولك ٦ أقدام، فربما ينتهى بك الحال لتكون شخصاً مفتول العضلات وطولك ١٠ هـ قدم.

الأسئلة الأكثر تكراراً

س: هل تعاطي المنشطات يؤدي للإدمان؟

ج: نعم. يمكن حدوث ذلك. وتتضمن أعراض الانسحاب تقلب الحالة المزاجية وأفكاراً ومحاولات للانتحار والإجهاد والقلق وفقدان الشهية والأرق.

س: كم تبقى المنشطات فى جسمك؟

ج: تتراوح المدة من أسبوعين إلى أكثر من ١٨ شهراً.

س: كيف لى التفوق فى ممارسة الرياضة إن لم أتناول منشطات؟

ج: إن تناولت طعاماً صحياً وهيتامينات تكميلية وثلث قسماً وافراً من النوم وممارسة التدريبات بجد، فستحصل على عضلات كبيرة بشكل طبيعى. فملايين من لاعبي القوى وأفضل الرياضيين على مر العصور برعوا واما زالوا يبرعون دون لجوئهم إلى المنشطات. إلى جانب ذلك، فإن المنشطات الآن محظورة فى كل الرياضات الكبرى الاحترافية أو التى تمارس بالجامعات.



والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ ، الصمغ، كيك، بانج، الشمة، هاف، بويرز، ويببتس، تيكساس

شوشاين

تشمل المواد الطيارة مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية الموجودة بالمنتجات التى تستخدم فى المنزل مثل، الأيروسولات وسوائل التنظيف والصمغ والدهان ومخفف الدهان والبنزين والبروبان ومزيل الأظافر ووسائل التصحيح وأقلام التحديد. فمن الخطر استنشاق أى منها - فهذه المواد قد تقتلك. هتمة مواد كيميائية - مثل: أميل نيريت وأيسوبوتيلنيريت وأكسيد النيتريت - كثيراً ما يتم بيعها بالحفلات الموسيقية ونوادي الرقص.

هل تعلم أن؟

ال مواد الطيارة تسبب تلفاً بالهخ. هال مواد الطيارة مواد أو غازات من منتجات يتم استنشاقها لأحداث حالة مؤقتة من اللاوعى. ولأنها تؤثر على مخك بسرعة وقوة أكبر بكثير من أى من المواد الأخرى المتعددة، فإنها تحدث تلفاً بدنياً وعقلياً دائماً قبلما تدرك ما حدث لك.



المواد الطيارة تؤثر على قلبك وجسدك.

تحرم المواد الطيارة الجسم من الأكسجين وتجبر القلب على الخفقان دون انتظام وبسرعة أكبر. والأشخاص المستخدمون للمواد الطيارة يعانون من الغثيان والرعاف والإصابة بمشكلات صحية في الكليتين والكبد والرتتين، وفقدان حاسة السمع أو حاسة الشم. أما الاستخدام المزمن لها فيؤدي إلى تبيد العضلات وانخفاض صحة وقوة العضلات.

الأسئلة الأكثر تكراراً

س: بما أن المواد الطيارة موجودة في

منتجات منزلية، أليس هذا دليلاً على أمانها؟

ج: لا، فرغم أن للمنتجات المنزلية مثل الصمغ

ومعطر الجو استخدامات مشروعة ومفيدة، إلا أنها عندما تستخدم لغرض استنشاقها فإنها تكون مؤذية وخطرة. فهذه المنتجات ليست مصنعة لكي تستنشق.

س: ألا يسبق إصابتك بالضرر استنشاقك لهذه المواد كثيراً؟

ج: لا، فالاستنشاق الأولي قد تقتلك أو الاستنشاق العاشر أو المائة. فكل مرة خطيرة. وحتى إن كنت قد استنشقتها من قبل دون مشكلة، فلا يوجد سبيل لمعرفة مدى تأثير الاستنشاق التالية عليك.

س: هل يمكن أن تجعلني المواد الطيارة أفقد قدرتي على السيطرة على نفسي؟

ج: نعم، فهي تؤثر على مخك وتسبب إقدامك المفاجئ على سلوك عنيف أو مميت. فقد تؤدي نفسك أو من تحب من حولك.



حقيقة الكوكايين

والمعروف أيضاً في أوساط المراهقين بـ: كوك، الفبار، توت، الجليد، بلو، سنيز، المسحوق، لاينز، روك (كراك)

هل تعلم أن؟

الكوكايين يؤثر على مخك. تشير كلمة كوكايين إلى المخدر في صورة مسحوق أو في صورته البللورية. وهو يصنع من نبات الكوكا ويسبب حالة مؤقتة من اللاوعي ثم سريعا ما تعقبها حالة معاكسة لها، أي شعور حاد بالاكتئاب والانفعال ورغبة في الحصول على مزيد من المخدر. وقد تجد الكوكايين في صورة مسحوق أو يتم تحويله لسائل للحقن أو تتم معالجته ليصير في صورة بللورات لتدخينها.

الكوكايين يسبب الإدمان. يتعارض الكوكايين مع الطريقة التي يقوم بها المخ بمعالجة المواد الكيميائية التي تخلق الشعور بالمتعة، لذا فأنت تحتاج إلى المزيد والمزيد من المخدر لكي تشعر أنك طبيعي فحسب. ويبدأ مدمنو الكوكايين في فقدان الاهتمام بنواحي الحياة الأخرى، مثل المدرسة والأصدقاء والرياضة.

الكوكايين قد يقتلك. قد يؤدي تعاطي الكوكايين إلى أزمات قلبية والنوبات المرضية والسكتات الدماغية والحقنة الواحدة قد تصيب أيضاً بالالتهاب الكبدي الوبائي وفيروس نقص المناعة المكتسب، أو غيرها من الأمراض. بل إن الأشخاص الذين يتعاطون الكوكايين للمرة الأولى يصابون بنوبات مرضية أو أزمات قلبية مميتة.

كما أن خلط الكوكايين بغيره من المخدرات في غاية الخطورة، فإن تأثيرات مخدر واحد قد تؤدي إلى استفعال تأثيرات مخدر آخر، علاوة على أن خلط المواد قد يؤدي لتكوين مركب مميت.

الأسئلة الأكثر تكراراً

س: أليس تدخين الكوكايين أقل إدماناً من تعاطيه كعسحق لأنه لا يهكث في جسدك فترة طويلة؟

ج: لا، فتعاطي الكوكايين في كلتا الصورتين يسبب إدمانها بشدة، وطول الفترة التي يمكنها المخدر في الجسم لا يؤثر على ذلك.

س: ألا يستخدم البعض الكوكايين للشعور بالراحة؟

ج: أي شعور إيجابي يكون عاجزاً. وعادة ما يكون متبوعاً بشعور غاية في السوء، مثل الشعور بالاضطهاد ورغبة شديدة في المخدر. وقد يمنح الكوكايين شعوراً وهمياً مؤقتاً بالقوة والحيوية، ولكنه كثيراً ما يتركهم غير قادرين على الاستجابة انفعالياً وبدنياً.



حقيقة ميثافيتامينز

والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ : السريعة، ميث، البلوز، كرانك، تويك، اذهب مسرعاً، الثلج، العشب، أبارز، بلاك بيوتيز

في مقالة نشرت بـ "سان فرانسيسكو كرونكل" أورد "كريستوفر هيريديا" قصة فتاة مراهقة تدعى "سام" والتي كانت تهوى قرض الشعر وتحميل الموسيقى من الإنترنت، وكانت أسرتها تعيش حياة مترفة في إحدى الضواحي في سعادة وهناء، حتى تعاطت "سام" الميثافيتامينز، وكانت القاضية. تقول المقالة، "عندما جربت سام باللورات الميث لأول مرة مع صديقاتها من مدرسة "والنوت جريك" الثانوية في العام الماضي، كانت خائفة. ولكنها أحبت الأمر وأقدمت عليه مرة أخرى ثم كررت ذلك".

"كانت سام دوماً غير راضية عن جسدها، أما الآن فأصابها النحافة، ثم أصبحت لا تستطيع مفارقة المخدر. كانت في حالة من الاكتئاب ولم يكن هذا الشعور يزول إلا بالمخدر".
"ولم ينقض أمد بعيد حتى بدأت في الشجار مع والديها وأصدقائها. وأحياناً كانت تمضي أياماً



وحدها في غرفتها دون أن تخرج منها، وملأها الرعب خشية أن تأتي الشرطة لتلقى القبض عليها؛ كانت متأكدة من قدوم الشرطة للقبض عليها - لم تعد قادرة على النوم ووصل وزنها إلى ١٠٠ رطل فقط بعد أن كان ١٤٥ رطلاً.

كانت أسبه بالهيكلة العظمي

في المرأة

وكانت شعرها يتساقط

وشعرت بوحدة خانقة

وخلال السنوات التالية لذلك، خاضت سام معركة مع إدمان مادة الميث واستمرت في العراك مع والديها، وفي النهاية، تم إيداعها في مركز للعلاج الأسري، حيث قطعت على نفسها تعهدات عدة أمام أسرتها، "اليوم هو آخر يوم لي لتعاطي الميثافيتامينز".

ثم انتكست مرتين، إلا أنها اليوم لم تتعاط الممخدر منذ عام تقريباً، وتقول "سام"،

"اعتقدت أن الميث لعبة، ولكنه لم يكن لعبة في الحقيقة... لدى الآن أهداف وخطط ومواعيد لتسليم واجباتي، كما على الاحتراس من العودة للممخدر مرة أخرى. لا يمكنني الإقدام عليه مرة أخرى، فقد ألقى حتفي، وسأعود إلى ما كنت عليه إذا ما تعاطيته مجدداً".

هل تعلم أن؟

لا يمكن الجزم بتأثير الميثافيتامينز. فلأن هناك طرقاً عدة لتحضير بللورات الميث، فلن تستطيع معرفة مدى تأثير الممخدر عليك عند كل تعاط له. فقد تتعاطى مرة دون آثار جانبية ضارة، إلا أنه قد يقتلك في المرة التالية. فليس هناك طريقة معتمدة لعمل بللورات الميثافيتامينز.

الميثافيتامينز تؤثر على هكك. فعلى المدى القصير، تسبب الميث تغييرات عقلية ومزاجية، مثل، القلق والنشوة والاكتئاب، أما التأثيرات بعيدة المدى فتشمل تدميراً دائماً للحالة النفسية والمعنوية.

الميثافيتامينز تؤثر على جسديك. الإفراط في تعاطي أي نوع من الميثافيتامينز شديد الخطورة، فهي تخلق شعوراً زائفاً بالحيوية، وهي بذلك تدفع الجسم للعمل أسرع وأقوى من طاقته، فتزيد من معدل خفقان القلب وضغط الدم ومخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

الميثافيتامينز تسبب إدمانها. الميثافيتامينز عقاقير يتسبب تعاطيها في إدمانها بشدة مما يؤدي لسلوك عدواني أو عنيف أو ذهاني. وما يقرب من نصف المدخنين للميث لأول مرة وأكثر من ثلاثة أرباع المدخنين للميث لثاني مرة أوردوا إصابتهم بميل شديد للممخدر كالإدمان تماماً.

الانسئلة الأكثر تكرارا

س: أليست الميثافيتامينز أقل ضرراً من الكوكايين أو الهيروين؟

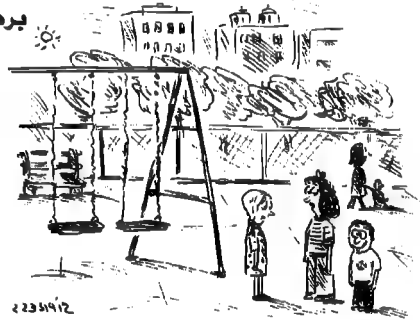
ج: كلا، ههى أكثر خطورة؛ فبعض متعاطيها يدمنونها من أول مرة يتعاطونها عن طريق الشم أو التدخين أو الحقن. ولأنها قد تصنع من مكونات قاتلة مثل أحماض البطارية الكهربائية والمنظفات الجافة ووقود المصابيح ومضادات التجمد، فهناك احتمالات كبرى لتعرض متعاطيها للإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية أو تلف خطير بالمخ تزيد على غيرها من المخدرات.

س: أليس تدخين الميثافيتامينز مثل تناول أقراص الحمية الغذائية؟

ج: لا، فبالرغم من أن تدخين الميثافيتامينز معروف بتأثيره فى إحداث إنقاص شديد للوزن، إلا أن ذلك غير دائم. فكثيرون من متعاطى الميثافيتامينز يعانون من حالة من التكييف - أى أن فقدان الوزن يتوقف عندما يعتاد الجسم على تأثيرات المخدر. وعندما يحدث ذلك يبدأ متعاطوها فى اكتساب الوزن مرة أخرى.

محور الاهتمام

هناك الكثير من المواد المخدرة التى لم أتناولها مثل (LSI) والهيروين وحبوب الهلوسة وغيرها. لأننى أعتقد أنك سئمت من قراءة كل ما سبق عن المخدرات. وبعد برهة، لن تجد فرقاً بين مخدر وآخر. ومحور اهتمامنا الآن هو إن كنت تعرف شخصاً مدمناً، فلتلج عليه لكى يلتمس المساعدة. وإن كنت أنت المتعاطى للمخدرات، فلتقلع عنها! تحدث مع شخص ناضج تثق به، فالمخدرات تضر بك وتدمر حياتك وتسلبك مالك. فعلى سبيل المثال، متعاطو الكوكايين ينفقون مئات الدولارات، بل آلاف الدولارات أسبوعياً للحصول على ما يكفيهم من الكوكايين وما عليك سوى التفكير فى كل الأشياء التى يمكن لهذا المبلغ من المال شراؤها لك.



«هذا أخى الصغير. إنه مدمن للمبة القناني الخشبية وشراب ماونتن ديو».

مجموعة نيويزكر ٢٠٠٢

«دافيد سايبيرس» من Cartoonbank.com. جميع الحقوق محفوظة.

وكما يقول الممثل الكوميدي، "جيتشى جاى"،
"ينبغى عليكم رفض المخدرات، فهذا سيقلل من ثمنها".

استئصال المشكلة من جذورها

لا أحد يفكر أبداً ويقول، "لا أطيق الانتظار لأكون مدمناً". فانت تقدم على الإدمان لأن لديك حاجة فى أعماقك غير مشبعة بعد.

ويوضح الفيلسوف "هنرى دافيد ثورو" الأمر على النحو التالى، "كل ألف محاولة لجز أوراق شجرة الشر يقابلها محاولة واحدة لاستئصال جذورها". أى أننا كثيراً ما نركز على أغراض إدمان المخدرات بدلاً من الدخول



فى صلب المشكلة . وللمعالجة مشكلة الإدمان، يجب أن نستأصلها من جذورها . وهذه الجذور عادةً ما تكون واحدة من ضمن ستة .

جذور الإدمان



ولنأخذ حالة "أمندا" كمثال. انتقلت أسرة "أمندا" لتعيش في مكان جديد وهي في الثالثة عشرة من عمرها وكانت قد التحقت لتوها بالصف السابع، مما أحدث شرخاً في حياتها. فتقول، "في ذاك الوقت، تعرفت على مجموعة من المراهقين بالمدرسة يدخنون ويتعاطون مخدر LSD فادهشني الأمر وأصابني الارتباك وما أردت سوى الشعور بالانتماء.. ولم أفكر في تبعات خياراتي".

لذا، فإن كنت مكتئباً أو غاضباً أو أصابك أذى أو تريد التمرد أو ساورك خوف أو تشعر بعدم الثقة بنفسك أو لديك فجوة ما في حياتك تحتاج إلى ما يملؤها، فبدلاً من أن تملأها بالشراب أو تعاطى المخدرات. جرب شيئاً أكثر إرضاءً وحباً. فكما يمكنك أن تصبح مدمناً لمواد أو ممارسات ضارة هكذا،

بمقدورك أيضاً الكوف على أمور إيجابية وتصل لحالة ممتازة بشكل طبيعي، وإليك قائمة صغيرة بأمور إيجابية تمكف عليها، فاعلمها تساعدك لسد الثغرات المحتملة فى حياتك.

مضادات الإدمان:



- **التدريبات الرياضية.** تعمل التدريبات على إطلاق الإندورفينات وهى عبارة عن مسكنات ألم طبيعية ومحسنات للحالة المزاجية. هل سمعت من قبل عن نشوة العداء، هذا الشعور الذى يسببه الأندورفين لك عندما تعدو؟ وفى الواقع، لا توجد وسيلة لتصفية الذهن مثل التدريبات الرياضية.
- **الرياضة.** الرياضات التنافسية صحية وتستنزف طاقتك فى أمر مفيد وتجعلك تواظب عليها. فتساعدك الرياضة على أن تتلقى بأناس جدد، كما ستجعلك مشغولاً لدرجة أنه لن يتوافر لديك وقت لتعاطى المخدرات.
- **الموسيقى.** لدى صديق اكتشفت امتلاكه لموهبة موسيقية عظيمة وهو فى الثالثة عشرة. ورغم عدم تلقيه لأية دروس فى الموسيقى، إلا أنه أصبح أفضل عازف جيتار فى المدرسة. لقد استحوذت عليه الموسيقى، وعندما يقتابه أى ضيق، فإنه يمزف على جيتاره بدلاً من الانحراف وراء المخدرات.
- **الخدمة العامة.** الانهماك فى تقديم الخدمات للآخرين دائماً ما يكون أفضل وسيلة لنسيان مشكلاتك.
- **الهوايات.** أوجد شيئاً آخر تحب القيام به واعمل على تحسن مستواك فيه. سواء كان هذا الأمر التصوير أو الطهى أو علم الفلك، فإن الهوايات تمليك حالة من السعادة والقوة دون حدوث ارتداد عنيف بعد ذلك.
- **التعلم.** لتجمل التعلم هو نقطة تحولك. اقرأ بنهم واعمل على تلقى مواد متقدمة أو دورات جامعية بمدرستك. اشغل حياتك بالتعليم.
- **النسرة.** لا أحد يهتم بك أكثر من أسرتك، بمن فيهم: أقاربك وأعمامك وخالاتك وأجدادك. فعندما تتعرض لأذى، توجه إليهم وألق بهمومك إليهم. بدلاً من أن تبحث عن متنفس آخر.
- **الإيمان.** ممارسة الشعائر الدينية وحده أو فى جماعة يملأ معنى وهدفاً لحياتك ويقدم لك مبادئ لتلتزم بها فى حياتك.
- **الأصدقاء.** فى أوقات الشدائد، الجأ لأصدقائك الصديقين وتحدث عن مشكلاتك معهم بدلاً من اللجوء للمخدرات.
- **كتابة الهذكرات.** قد تصبح مذكراتك صديقك الصدوق وسلوك والمكان الذى تستطيع أن تطلق فيه كل انفعالاتك دون مساءلة.





هفى فترة ما فى مرحلة مراهقتك، قد تشعر بضغوط شديدة من الأقران لتناول الشراب أو للتدخين أو لتعاطى المخدرات. وربما تكون قد فعلت هذا بالفعل، وربما تكون قد أقدمت على ذلك مرة أو مرتين وتتمنى لو أنك لم تفعل.

فمن أين لك بالقوة للمقاومة؟ أقترح عليك تعلم المعارف الثلاث والمخارج الخمسة.

المعارف الثلاث

اعرف الحقائق. بعض القرارات يتم اتخاذها استناداً إلى الحقائق. فالتدخين يجلب أضراراً بالغة لبدنك ويسبب إدمانه بشكل بشع، والكحوليات تجعلك تقدم على أشياء مستقبلية. والمخدرات تدمر خلايا مخك. كما أن الإدمان يؤدي كل من حولك. وهناك أخطر من ذلك؟

اعرف نفسك. لكى تكون عندك القدرة على قول "لا"، فانت تحتاج إلى شيء أكثر أهمية لتقول له "نعم"، فعلى سبيل المثال، إن أردت الالتحاق بالجامعة وأن تؤدي فيها بصورة جيدة، فسوف تحتاج إلى كل طاقتك الذهنية وخلايا مخك حتى وإن كنت شخصاً رياضياً تحتاج إلى التركيز التام، وهى أغلب المدارس يتم طردك من الفريق الرياضى إن ضبعت وأنت تتناول الكحوليات وتعاطى المخدرات. وإن كنت تخطط لتكوين أسرة فلا يجوز أن تقدم على أى صورة من صور الإدمان. هفى نهاية الأمر، ستجد الإدمان مطالاً بوجهه القبيح مؤذياً من تكن لهم الحب.

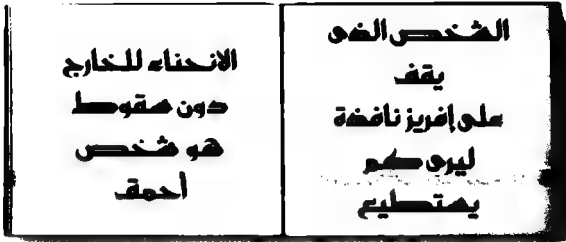
عندما تواجه اتخاذ قرار صعب، سل نفسك، هل هذا يتناسب معى ومع ما أرغب أن أكون عليه؟ ومن خلال معرفة "تشيلسى" بما تريده من المدرسة الثانوية، كان سهلاً عليها مقاومة ضغوط الأقران والالتزام بخطتها،

مما يثير أسفى، أن هناك عدداً كبيراً من مدمنى المخدرات والكحوليات بمدرستى. ويقول بعض ممن أرافقهم "ألا تريدون أن تجربى التدخين؟" ويكون ردى: "كلا البتة لن أسمع لسم زعاف بالتسلل لجسدى والإجهاز عليه. أحاول الابتعاد عن الحفلات لما سمعت عنها من قصص مخيفة. وأقوم بما اعتدت عليه، فأنا أرافق أصدقائى وأنا سأأعرفهم وأثق بأنهم لن يحاولوا الضغط على لتعاطى مثل هذه الأشياء. وأحد الأهداف التى أجد لتحقيقها هو أن أترك ذكرى طيبة لكى يتذكرنى بها الآخرون. فلقد ترك أخى أثراً طيباً بالمدرسة حين تخرج فيها وصورته معلقة على لوح تذكارى للجوائز العديدة التى حصل عليها نتيجة للخدمات التى قدمها والبطولات الرياضية التى فاز بها. أرغب أن يتذكرنى الجميع على نفس النحو بأننى لم أذخر وقتاً أو جهداً فى سبيل خدمة المدرسة".

اعرف الموقف. لا تتهاون مع مصدر الخطر أو تضع نفسك فى مواقف قد لا تقوى فيها على مقاومة الضغوط. فالشخص الذى يتعافى من إدمانه للكحوليات لا ينبغي أن يعمل كمقدم للمسكرات. وبالمثل، إن كنت تنزع للاستسلام للجميع من حولك، فبالله عليك، لا تذهب إلى تلك الحفلة التى سيتناول فيها الجميع المسكرات. فإما تخطط بنفسك مسبقاً أو شخص آخر سيخطط لك ما ستفعل. كان لدى الجيش الروسى تقليد مثير. فبعدما يكمل الجندى تدريبه الأساسى، يتم عقد حفل صاخب له فى الثكنات. والثكنات الروسية تتكون من خمسة أو ستة طوابق، وبها نوافذ كبيرة تسع لشخص أن يقف على إفريزها. والطريقة التى يثبت بها الجندى رجولته هى أن يكف على الشراب طوال الليل



حتى يشمل تماماً، ثم يقف على إفريز النافذة وظهره إلى خارج المبنى ويتجرع زجاجة أخرى من الشراب. فإن تمكن من فعل ذلك دون أن يسقط، يكون رجلاً بحق.



المظة والمبرة من وراء القصة

المخارج الخمسة

عندما كان "أبى" فى الثامنة عشرة،

ألقت الشرطة القبض عليه لآتياره فى المخدرات وزجت به فى سجن مشدد الحراسة، وبدأ الأمر برمته فى أحد أيام الصيف على ناصية شارع بـ "يوتكرز" فى نيويورك عندما كان "أبى" فى الثالثة عشرة.

حيث قال له صديق، "تحتاج إلى ما يحسن مزاجك، فلتدخن هذه السيجارة".

لم يملك "أبى" القدرة على الرفض، وشعر أن عليه تدخين سيجارة المخدر ليتواكب مع من حوله وكان فى أمس الحاجة ليشعر بالانتماء لتيان ما. لم يعتن والداه أبداً بأمره، حيث كانا مدمنين للمخدرات وكانا يتسمان بالإهمال. لذا دخن السيجارة وظل يدخنها، وفى النهاية أصبح مدمناً وتاجراً للمخدرات. ليت له كان أكثر قوة وقاوم.

وفى الواقع، نجد أن أحد أسباب عدم رفض المراهقين للإدمان هو أنهم لا يعرفون كيف يقولون "لا" لأنهم لم يقولوا "لا" من قبل. وعندما يتعرضون لضغط شديد، فإنهم يستسلمون. أما إن كنت مستعداً، فستزداد فرص مقاومتك. وإليك خمس سبل لكى تقول لا. انتق واحدة تناسبك وتدريب عليها بصوت عال أمام المرأة عدة مرات. ما إن يحدث الموقف الحقيقى فى الحياة، فستخرج من الأمر بشكل طبيعى.

كن مباشراً. إن كان لديك قدر كاف من الثقة بالنفس، كن حازماً فى رفضك ولا تعتذر.

سيسير الأمل على النحو التالي،

تحتاج إلى ما يحسن مزاجك فلتدخن هذه السيجارة.

لا، شكراً.

ماذا؟ خذها قلن تضررك.

لا أريدها، لا أريدها فحسب، فلدى أسبابى، هل هناك ما يؤرقك؟

استخدام الدعاية. أحياناً ما يكون الحل فى

استخدام مسحة من الدعاية،

"مرحباً، فلنجرب بعضاً من هذا، إنه رائع".

"لا شكراً، أريد الحفاظ على خلايا مخي".





استخدام والديك كذريعة . إن واجهت موقفاً عصيباً، فاستخدم والديك

الصارمين كذريعة، فهذه واحدة من الحيل الجيدة.

"حان دورك، فلتجرب هذا".

"لا، سيقتلني والداي".

"من سيقول لهما؟".

"أنت لا تعرف والدي، فهما يكتشفان كل شيء".



اقترح بديلاً . بعض المراهقين يلجأون للشراب وتعاطي

المخدرات؛ لأنهم يشعرون بالأسام ولا يستطيعون التفكير في شيء

أفضل ليفعلوه. لذا، لتكن لديك دوماً بعض البدائل المتاحة جاهزة

لاختيارها.

"هيا. خذ واحدة".

"أليس لدينا شيء أفضل لنفعله؟".

"مثل ماذا؟".

"دعونا نذهب لمشاهدة هذا الفيلم المعروض حديثاً، لقد سمعت أنه ممتاز ساقدود أنا".

لا تجلس في مجالس السوء . إن كنت يوماً في موقف

يتسم بالفوضى، ولا يشعرك بالارتياح، فثق في حدسك وارك المكان فوراً.

ولا تلق بالآلما يظنه الآخرون فيك.

"مهلاً، إلى أين أنت ذاهب؟".

"على الذهاب، سأشرح لكم فيما بعد، إلى اللقاء".



فقد قال كثير من المدمنين، "يا ليتني قلت (لا) في المرة الأولى، كانت

حياتي ستختلف كثيراً اليوم".

كن قوياً في تلك المرة الأولى، ولا تقل لنفسك، "مرة واحدة لن تضرتني" فهذا ما قاله الجميع. لا

تفعل لمرة واحدة ما لا ترغب في الإقدام عليه طيلة الوقت.

دع سهوتك لتكون عنواناً لك

إن لم تكن تتناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات، فستجد أن سهوتك أصبحت حسنة وعنواناً لك،

ولن تجد نفسك مدعواً إلى حفل أو تجمع ممن يقدمون على هذه الأفاعيل. ولتنتظر لهذا على أنه إطراء

لك. ولا تقلق فلن يفوتك أي شيء. وقد يصل الأمر إلى التهكم عليك من وقت لآخر، ولكن بمقدورك

معالجة هذا الأمر كما فعل "جوش كينيدي"، الطالب بالعام النهائي بالمدرسة الثانوية وعازف فوق

العادة.

سألني أحد أصدقائي إن كنت أريد الذهاب إلى حفل سيقام. فقلت له: "نعم، كم أود الذهاب للحفل" وفيما بعد قال

لي: "لا، لا أعتقد أنك تريد الذهاب" لذلك تم استثنائي من الدعوة. فأصدقائي يعرفون أنني لا أتناول الشراب، لذا لا

يدعونني إلى الحفلات التي سيكون بها شراب. وكان من اللطيف أن أعرف أنني أمثل لصديقي قدوة.

ويرجع جزء كبير من رفضي للشراب إلى إيماني بأنها محرمة دينياً. وبين الفينة والفينة، يطلق الآخرون على تعليقات ساخرة تسبب عدم تناولي للشراب. وقد دعتني إحدى الفتيات بـ "أبله" لأنني لا أذهب للحفلات. كانت تعتقد أنني شخص لا أستمتع بالحياة. ولكنني عندما أرى ما يحدث لهؤلاء الأشخاص من مظاهر احتساء الشراب وممارسه الحب المحرم والسكر حتى لا يعرفوا كيف يعودون إلى منازلهم، فإنني لا أشعر أن هناك شيئاً قد فاتني في الحياة. وبجانب ذلك، لا أعبأ بما يقولونه عني.

الانتصار على الإدمان

لربما تكون في أول طريق الإدمان، ولربما تكون مدمناً بالفعل. ومهما كان موقفك، تذكر أن من الأسهل كثيراً أن تقلع عن التدخين الآن، وأنت لا تزال مراهقاً، بدلاً من الانتظار لما بعد. ولأن الإدمان آفة بالمش، فمن الصعب الإقلاع عنه. فإدمان المخدرات يؤدي إلى تغيير الطريقة التي يعمل بها المخ. فالمخدرات تؤثر على حالتك المزاجية وتغير من خلايا مخك وتغير من طريقة تفكيرك بل وتؤثر على طريقته سيرك وتحدثك. ما رأيك فيما سبق؟ بعض المراهقين لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان فقط عن طريق إعمال عقولهم. وآخرون قد تتولد لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان بعد تلقي برنامج علاجي واحد في أحد مراكز التأهيل. وعلى الكثيرين تلقي علاج بالعقاقير أو علاج نفسي مكثف لعدة سنوات والبعض غير قادر على قهره.



وقد حارب صديقي "نيل" - الذي أخبركم عنه مسبقاً - إدمان الكحوليات. فقد اعتاد الذهاب لمركز تاهيلي وقطع تعهدات على نفسه أمام الآخرين، ويظل متعافياً من الشراب لأشهر قليلة، ثم - في ليلة واحدة - ينكب على الشراب حتى النسيان. وقد مر بدائرة لا تنتهي من الانتصارات والانكسارات. وفي النهاية، بعدما فقد كل شيء وأصبح في أدنى حالاته، وجد لديه القوة للمحاولة مرة أخيرة. ومن خلال اتباعه لبرنامج التخلص من الإدمان المكون من ١٢ خطوة وعن طريق التقرب من الخالق (عز وجل)، تمكن في النهاية من قهر إدمانه وهو الآن لم يقرب الخمر طيلة سنوات عدة.

واليوم، يعيش "نيل" حياة سعيدة وتزوج مرة أخرى. ويعيش في سلام. وقد كرس حياته لمساعدة الآخرين على التغلب على إدمانهم. كما وضع كتاباً عن تجربته وعنوانه *The Perfect Brightness of Hope*. ومع ذلك، مازال يعتبر نفسه مدمناً للكحوليات، لأنه يدرك جيداً أن كأساً واحداً تفصله عن العودة لطريق الضلال.

وأنا لست خبيراً بالإقلاع عن الإدمان ولكن هناك مبادئ أساسية منها:

١. اعترف بإدمانك. اعترف أن لديك مشكلة أو في طريقك للوقوع في مشكلة.

٢. **التمس المساعدة.** التمس المساعدة من والديك أو صديق صالح واحدى مجموعات الدعم أو استشاري. ولأن إدمان المخدرات مشكلة دائمة الشيع، فستجد جميع برامج العلاج والتأهيل ومجموعات الدعم التي ستقدم لك العون. ومن المستحسن لك كثيراً ألا تحاول محاربة الإدمان وحدك. وقد أرسلت لنا "أماندا" قصتها حيث أدمنت المخدرات كوسيلة منها للتمرد على والديها. ثم لجأت إليهم بعد ذلك لتلقى العون منهم. فتقول: "عندما كنت في السابعة عشرة، ذهبت طوعاً لوالدي وأخبرتهم بإدماني للمخدرات وأن السبيل الوحيد لي للتغلب على إدماني هو أن أصادر الولاية بعض الوقت وأن أترك أصدقائي الحاليين". كان والداها في غاية العون وأجروا ترتيبات لكي تعيش "أماندا" بعيداً وقتاً من الزمان لكي تبتعد عن البيئة الفاسدة التي كانت فيها. وبعد فترة تخلصت "أماندا" من الإدمان وهي الآن في طريقها للالتحاق بالجامعة.

٣. **قم بالإقلاع عنها الآن.** إن كنت تعتقد أن لديك مشكلة، فإن هناك مشاكل لديك بالفعل. لا تلجأ للتسويف. فكلما انتظرت، ازدادت صعوبة الإقلاع.

نقطة التحول

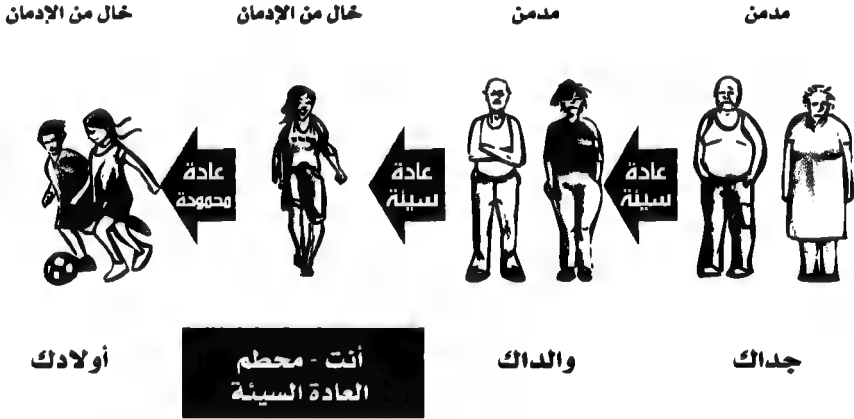
وفوق كل شيء، إن واجهت يوماً موقفاً وأصابك الارتباك ولم تدري ماذا تفعل فاستمع لصوت ضميرك واتبع حدسك وإحساسك الداخلي.

قرر "كورتيس" في سن صغيرة أنه لا يريد أن يتناول الشراب أو يتعاطى المخدرات مع مرور الوقت، ولقد اعتاد الذهاب مع أصدقائه، إلى الحفلات وكان دوماً يتولى قيادة السيارة بعد الحفلة. يتذكر "كورتيس" ما حدث ويقول: "كانت أغلب الحفلات تحفل بجيش من المراهقين. وحتى مع وجود هذا العدد الضخم من حولي، كانت هذه الأوقات أكثر أوقاتى شعوراً بالوحدة في حياتي. فقد جعلتني هذه الأوقات أفكر في أن هناك شيئاً أفضل لي وأخذت الحفلات في الاتساع وكثرت كؤوس الشراب واستبدلت سجائر الماريجوانا وغيرها من المخدرات بسجائر التبغ". لم ينقضى وقت طويل حتى استسلم "كورتيس" وبدأ في الشراب أيضاً. وبعد عراك كبير مع والده، هرب كورتيس من منزله وانتقل لمنزل آخر مع أصدقائه. وفي إحدى الليالي أتاه هاتف من السماء لانتشاله مما كان فيه. فيقول

"كورتيس"، "عدت وأصدقائي ذات ليلة إلى الشقة لنجد أصدقاءنا وآخرين يتناولون الشراب بالفعل. قدموا لي زجاجة فأخذت منها رشقة وكدت أتقيؤها. فجلست ونظرت إلى الناس في حولى. وفى تلك اللحظة أخذت الأفكار تتوارد بعمق وقوة لعقلي. فادركت أنني أريد أن أحقق شيئاً عظيماً فى حياتى. وفهمت أن المتواجدين فى هذه الغرفة لن يعينونى على ذلك فهم أنفسهم مدمنون، فما بالك أن يفهمونى ويعينونى ويحبونى". ويقول معلقاً، "إن أردت أن أحلم وأمتنع مرة أخرى عن الشراب فعلى الابتعاد عن تلك الغرفة، وإن اضطررت أن أكون وحيداً بقية حياتى، وسأكون أفضل حالاً. أردت أن أكون إنساناً". عاد "كورتيس" لمنزله فى اليوم التالى. كان يخشى غضب والده. ولكنه وجد والده يبكى من الفرح. واليوم أصبح "كورتيس" ووالده صديقين ويسلك "كورتيس" سبيلاً جديداً فى حياته.

تحطيم السلسلة

كثير من المراهقين الذين يتناولون الشراب أو يدخنون أو يتعاطون المخدرات كان آباؤهم وأجدادهم كذلك، لذا فإن هناك فرصة عليك اغتنامها لتحطيم السلسلة ونقل عادات وسلوكيات صالحة لأسرتك المستقبلية. سيكون ذلك عملاً عظيماً، ليس لأسرتك فى المستقبل فحسب، وإنما لمن سبقوك ولم يتمكنوا من الإقلاع عن العادة.



مخدر القرن الحادى والعشرين

هناك صورة أخرى من صور الإدمان لم نتحدث عنها بعد، المواد الإباحية. وأنا أطلق على المواد الإباحية "مخدراً" لأنها تسبب إدمانها مثل الكوكايين. وما عليك سوى سؤال مدمن للمواد الإباحية أو معالج نفسى يعالجه، واستخدام مصطلح "القرن الحادى والعشرين" لأنه رغم وجود المواد الإباحية دائماً حولنا فى صور عدة، إلا أنها الآن وصلت إلى حد رهيب مع بزوغ نجم الإنترنت فى هذا القرن. وفى الجيل السابق كان يصعب الحصول على المواد الإباحية، أما اليوم فهى تاتى إليك بسهولة.



وصناعة المواد الإباحية تدر أرباحاً بالمليارات ومستمرة في النمو. والمسنولون عن هذه الصناعة لا يعبأون بك، فهم لا يريدون إلا مالك. وهم مدركون أنها تسبب إدمانها ولها سبلها لإغواذك والإيقاع بك. ويعرف هذا الأسلوب بمصيدة الفأر والذي يجبر المستخدمين على البقاء على موقع الإنترنت. وبمحاولتك الخروج من الموقع سيفتح المتصفح موقعاً جديداً تلقائياً، والاستمرار إلى ما لا نهاية. وتكون الوسيلة الوحيدة للخروج هي إغلاق جهاز الحاسوب وإعادة تشغيله.

هل شاهدت من قبل أحد الأفلام التي تتناول الطبيعة حيث تشاهد تمساحاً يختفى في بركة مائية؟ تجد غزالة عطشى تدور حول البركة خائفة من الاقتراب من البركة، وبينما التمساح المفترس الذي يبلغ وزنه طنناً ينتظر في صمت أسفل السطح وفي النهاية تغلب الغزالة على خوفها وتحنى نحو البركة وتبدأ في الشرب منها. وهجاء، يصعد التمساح بفكيه المفتوحين ويخطف ضحيته ويجذبها إلى أسفل السطح ليأكلها حية.

هذا هو ما يحدث مع المواد الإباحية، إن اقتربت منها بدرجة كبيرة، فستصل إليك، وتغرس أسنانها البغيضة فيك وتسحبك لأسفل إلى أعماقها بسرعة لا تدرك بها ما يحدث. وهي تجذب الفتيان على نحو خاص، إلا أن عدد الفتيات المشاهدات لها يتزايد باستمرار. دعنا نلق صورة أقرب عليها.



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ: بورنو، XXX، الجنس، مواد ترفيهية للبالغين

هل تعلم أن؟

ال مواد الإباحية لها تأثير المخدرات.

يقول دكتور "جوديث رايزمان"، "إن المواد الإباحية تخلف تفاعلات كيميائية في مخك مثل تلك التفاعلات التي تحدثها المخدرات،" مشاهدة المواد الإباحية تؤدي إلى إطلاق الإدرينالين وإنتاج التستوستيرون والإكستوسين والدوبامين والسيروتونين. إنه مزيج من المخدرات يعصف بك."

ال مواد الإباحية تسبب إدمانها بشكل

كبير. يقول "فيس"، "ال مواد الإباحية تؤدي إلى إدمانها بشكل

بشع، فأنا أضعها في تصنيف واحد مع النيكوتين. لقد أدمنتها منذ أول لحظة شاهدتها فيها. استغرقت بشدة في تلك الأشياء لدرجة أنها سيطرت على حياتي! فكانت جل



ما أفكر فيه. واعتزلت أسرتي حتى أكون مع تلك المواد الإباحية. انخفضت درجاتي، وفي المنزل كنت أخفي شرائط الأفلام في دولابي ثم أؤدي بعضاً من الواجب المدرسي، بعد ذلك أشاهد الأفلام حتى العشاء. وبعد العشاء، اعتدت مشاهدة أفلام العرى والإشارة على التلفاز حتى الثالثة صباحاً. ثم أنام لأستيقظ في السادسة صباحاً لأشاهد المزيد ثم أذهب إلى المدرسة وأعود لأقوم بما قمت به في اليوم السابق وهكذا كل يوم. لقد زلت قدمي وسقطت أعرق وأعرق. ولم أدر كيف أخرج من هذا المستنقع. ودون مقدمات، توقفت عن ذلك، ولكنني عدت بعدها بأسبوع واحد وكذبت على والدتي وقلت لها إنني لم أعد أستخدم الحاسوب. وكان كل ذلك من تأثير المواد الإباحية علي. ونصيحتي لك أن تبتعد عن هذه الأشياء تماماً قدر ما تستطيع".

وعادة ما يبدأ هذا النوع من الإدمان في سن صغيرة. ويقول دكتور "فيكتور كلاين" - معالج نفسي يعمل لمدة ٢٥ عاماً في علاج مئات الحالات من إدمان المواد الإباحية، "لقد اكتشفت أن كل مشكلات مدمني ممارسة الحب من البالغين بدأت مع تعرضهم للمواد الإباحية في طفولتهم أو مراهقتهم - ثمانى سنوات أو أكبر".

وكلما نظرت إلى تلك الأشياء، ترغب في المزيد منها، حتى - مثلما حدث مع "فيس" - تستهلك ساعات يقظتك وطموحك وكل ما في حياتك، كما لو كنت مدمناً للميثامفيتامينز.

الأسئلة الأكثر تكراراً:

س: أليست مشاهدة المواد الإباحية أمراً طبيعياً؟

ج: لا. ليس هناك أمر طبيعي فيما يختص بأي شيء يؤدي للإدمان. وواحدة من أكثر أضرار المواد الإباحية هي مدى تأثيرها على العلاقات. فقد تؤدي إلى جعلك ترى الناس من حولك مجرد أشياء موجودة لمتعتك الخاصة. وقد تدمر علاقتك بخطيبك أو خطيبك، لأنه لا أحد يستطيع أن يصل بحياته إلى الصور المثالية التي تراها على شاشة الحاسوب أو في المجلات أو في التلفاز. وستبدأ في تفضيل العلاقات من خلال الإنترنت على العلاقات الحقيقية. وهذا سيفيرك إلى إنسان آخر غيرك، ومثلها مثل المخدرات، ستقودك إلى إتيان أشياء لم تكن لتقدم عليها في الظروف الطبيعية.

كما أن لها تأثيراً مبدلاً للمشاعر على نحو غير طبيعي؛ فلن ترغب أبداً في أن تصل إلى حالة مضربة من الاستثارة من خلال المواد الإباحية لدرجة أنك لن تتأثر بالأشياء البسيطة مثل، إمساك الأيدي أو استدارة العنق أو الأسنان المرمية ولكن هذا هو ما يحدث على أرض الواقع. وقد قال الرئيس "جورج واشنطن"، "كافح لكى تظل على قيد الحياة... فإن ذلك يكمن في تلك الشرارة الصغيرة المستتاة من نور السماوات، الضمير". ولا شيء يسلبك تلك الشرارة أسرع من المواد الإباحية.





س: ما الضرر الناجم عن مشاهدة المواد الإباحية؟

ج: توضح لك العديد من الدراسات الموثوق بها وخبراء تنفيذ الأحكام والاستشارات أن المواد الإباحية عامل مساهم ملحوظ في انتهاك الأطفال وجرائم الاغتصاب والعنف الموجه ضد النساء وتعاطي المخدرات وحالات الطلاق والانتحار، وقد صنف دكتور "كلاين" مشاهدة المواد الإباحية إلى أربعة مستويات، الإدمان والتصعيد والبلادة وآخر مستوى ارتكاب الجريمة. وقد مر "جين" ماكونيل "مؤسس ورئيس مؤسسة "علاقات حقيقية" بالمستويات الأربعة. وقد وجد لديه الشجاعة الكافية ليعرض لنا قصته.

عندما كان "جين" في السادسة من عمره، تعرض للتحرش الجنسي على يد جليسة الأطفال، وظل محتفظاً بهذا السر لعدة سنوات. وعندما كان في الثانية عشرة شاهد مواد إباحية. وقد وصف تجربته مع هذه الأشياء بأنها مثل حقنة المخدرات التي ثبت سمومها في العروق مباشرة. وسريعا ما أدمن هذه الأشياء. ومع مرور السنوات، أخذ ينفمس أكثر في صور أكثر بشاعة من المواد الإباحية.

ويكتب "جين"، "ذات يوم، وقعت في يدي مجلة تتناول الاغتصاب والتعذيب والختف. وبدأت أتخيل ما سيكون عليه الوضع لو اغتصبت فتاة في الواقع. وبدلاً من أن ألتبس المساعدة التي أحتاجها التزمت الصمت حتى واتتني الفرصة لأنفذ ما كنت أقرأ عنه وأتخيله.

كنت متوجهاً إلى سيارتي التي ركنتها في بقعه مظلمة عندما رأيت سيدة شابة فتبعتها حتى سيارتها بنية اغتصابها وامتدت يدي لتقبض على عنقها لأكتم أنفاسها. ولكني ما إن نظرت في عينيها، رأيت فيهما رعباً شديداً... أدركت حينها أنني على وشك تدمير حياة شخص آخر. فعدت لصوابي وتركتها وقلت لها، "أنا جاد آسف، من فضلك سامحيني، وتركتها ترحل".

تمكنت الفتاة من التقاط رقم سيارة "جين" بينما هو يمشى مترنحاً نحو سيارته. وعليه، حُكم على "جين" بالسجن لمدة ٤٥ يوماً بتهمة التعدي. ومع ذلك، أسعده أن ما حدث أظهر ما لديه من مشكلات. واليوم، أصبح "جين" شخصاً مختلفاً ويعقد ندوات حول الآثار الضارة لإدمان المواد الإباحية على الشباب والبالغين.

وقد قال "تيد باندي" - السفاح الذي أعدم بعد ارتكابه لعدد كبير من الجرائم، "لقد اكتفيت برجال عدة كانت لديهم الدافعية للأقدام على العنف، مثلي تماماً، وبدون استثناء كان كل واحد منهم غارقاً حتى أذنيه في المواد الإباحية".

الذنبان

من أفضل الكتب التي كانت مقررة على بالمدرسة رواية بعنوان *Lord of the Flies* وهي قصة كتبها "ويليام جولدنغ" وربما تكون قد قرأتها أنت أيضاً. وهي قصة لمجموعة من الفتيان تحطمت طائرتهم وأصبحوا محاصرين على جزيرة في قلب المحيط. لم يكن بينهم أشخاص بالفون. وفي خلال أيام قليلة بدأوا في التحزب والصراع فيما بينهم. بعض الفتيان ظلوا مسالمين ولكن كثيراً منهم تحولوا ببطء إلى متوحشين. والقصة توضح أن كلاً منا داخله الجانبان، الخير والشر، الطيبة والقسوة، السلم والعداء، ونحن نختار إلى أي جانب سننضم.



وهذه القصة تذكرنى بحكاية الذئبين،

"حفيدي، أشعر كما لو أن هناك ذئبين يتصارعان في صدري.

أحدهما تواق إلى الانتقام، ويحمل داخله غضبا وعنفا، بينما

الآخر محب ومشبوب العواطف".

"جدي، أى ذئب سيربح المعركة داخل صدرك؟".

"حفيدي العزيز، سيربح الذئب الذى سأغذيه".

وهذه هى طريقة سير الامور، إن غذيت جانبك الأدنى

عن طريق استقبال كل أنواع السخف المؤثر على عقلك، فستقوى شوكة الوحش بداخلك. ويوضح الفيلسوف "كون" هذا الموضوع بقوله، "لا أستطيع إشباع الحيوان الكامن داخلك دون أن تصير أنت نفسك حيواناً".

وفى المقابل، إن منعت عنه الغذاء، فسيموت. فكيف تفعل ذلك؟ كيف يمكنك فعل ذلك؟ عليك تغذية الذئب الطيب بدلا من المتوحش. املا رأسك والصور التى تسليك وتلهك وتعلو منك. راقق الأصدقاء الذين يخرجون أفضل ما هيك.

والمواد الإباحية تسبب إدمانا سلوكيا فى قوه الكوكايين، فعليك تجنبها، كن حسيضا وواعيا لنفسك. تخلص من هذه الأشياء تماما. ضع حاسوبك فى غرفه المعيشة حتى يراه الجميع، وليس فى حجرتك. وإن كنت تشاهدها مع أصدقاء معينين، فلا تجلس معهم بمفردك. أخبرهم أنك سترى هذه الأشياء ولا يمكنك النظر إليها بعد الآن.

وإن كنت قد انغمست فيها بالفعل، فالتمس المساعدة، كما كنت لتفعل مع إدمان المخدرات. فالدراسات تشير إلى أنه من العسير التقلب على هذا الأمر وحده. لا تدع أحدا يقل لك إنها طبيعية ولا تسبب ضررا أو أن هذا هو ما يفعله كل الفتيان. فنحن جميعا نعرف الحقيقة.

وعاده ماتم مشاهدة المواد الإباحية سرا. ولكن ما يتم فى الخفاء، سيؤول مصيره إلى الظهور عيانا بيانا فى صورة علاقات محطمة وانخفاض تقدير الذات والإخفاق فى تحقيق الأحلام.

التحرر من الإدمان

ثمة صور عدة من الإدمان لم نناقشها مثل، متلازمة ساد، أو اضطراب إدمان الشاشة، والشاشة التى نتحدث عنها تشمل، شاشة التلفاز وشاشة الحاسوب وشاشة الهاتف المحمول وشاشة السينما وشاشة جهاز الفيديو جيم وشاشة مشغل الموسيقى، وغيرها من الشاشات. وهناك أيضا القمار واضطرابات تناول الطعام وإيذاء البدن وغيرها من السلوكيات القهرية. وكل ما سبق قد يكون بالغ الخطورة ويلتهمك؛ وتستمر أكثر وأكثر. ولكننا لسنا مضطرين لذلك، لأن جميع صور الإدمان واحدة فى الواقع. وبينما أقوم بالبحث فى هذا الفصل، صدمت للتشابه الشديد بين كل القصص هيه؛ لقد بدت القصص وكأنها تتبع نفس النمط فى كل مرة، ودائما ما لاحظت وجود هذه الخطوات الست،

حديث العهد بالإدمان



وأنا مقتنع أننا إن تمكنا من القضاء على كل أشكال الإدمان في العالم بأسره، فسوف نستيقظ من سباتنا ذات يوم لنجد أن ثروة هذا العالم قد تضاعفت. وأنا أعنى أن تفكر في مقدار الوقت والمال والطاقة المهدرة والتي تستغل في طريق الإدمان الأثم.

MARK PETT

البقرة المحفوظة





إن كنت تسلك الطريق القويم (لا أقصد هنا أية تورية) وكنت متحرراً من قيود الإدمان من أي نوع، فلتفرح وتسعد لأنك لست مضطراً للتعامل مع تبعات الإدمان. أما إن كنت تجرب بعض المخدرات، ولم تصل إلى قرار حول السبيل الذي تريد أن تسلكه، فأمل أن تعتبر مما ذكر، وتقرر بكل ذرة فيك أن تظل بعيداً عن الإدمان. وإن كنت مدمناً بالفعل، فحاول تغيير مجرى حياتك قبل فوات الأوان. فهذا قرارك أنت.

عندما تبلغ سن العشرين ستودع مرحلة المراهقة، فإن كنت متحرراً من الإدمان، فستكون متمتعاً بميزة رائعة، فستكون مسيطراً على بدنك وحياتك، وتكون قد حققت نصراً عظيماً وتستحق عليه جائزة.

٩ ٧

أنت متحرر من الإدمان!

عوامل جذب انتباه قادمة

هل لديك دمية باربي، استمر في القراءة وسوف تكتشف أن باربي تبدو كما لو كانت حقيقية. لا تتوقف الآن، لديك فقط قرار آخر لتقرأ عنه.

الخطوات العشر الهيسرة

١. في العجلات الموضحة بالأسفل، اكتب أسماء الأشخاص الذين سيتأثرون لو أنك انغمست في الإدمان. وإن كنت مدمناً بالفعل، فاكتب أسماء الأشخاص المتأثرين بالفعل الآن.



٢. ارسم صورة أو اصنع صورة بملصقات القص واللصق أو دون كلمات تصف ما تريد أن تكون عليه حياتك الزوجية في المستقبل.

٣. فكر في شخص مدمن تعرفه. ما التأثير الذي خلفه الإدمان على حياته؟

٤. اذهب إلى محرك البحث المفضل لديك على شبكة الإنترنت واكتب في مراجع البحث، "كيف أتجنب الإدمان" أو "كيف أتغلب على الإدمان". ستجد كمًا وفيرًا من المعلومات النافعة.

٥. باستخدام أحد المخارج الخمسة، تخيل موقفًا يتضمن ضفوطًا يمارسها الأقران عليك أمام المرأة وأنت تقول لهم "لا".

- كن مباشرًا
- استخدم الدعاية
- استخدم والدك كذريعة
- اقترح بديلًا
- لا تجلس في مجالس السوء

٦ . اكتب الامور التي تجعلك في حالة طبيعية من السعادة والنشوة.

التذكيرية على دولا بك
دعتر مذكراكك (هل هذا
أكون عليه؟) اسأل نفسك
تواجه فيها قرارا صعبا.

هل يتناسب
ذلك مع ما
أريد أن
أكونه؟

علق هذه الرسالة
أو مرآتك أو أجندتك أو
يتناسب مع ما أود أن
هذا السؤال في كل مرة

٨ . ضع قائمة بالأشخاص أو الامور التي تلهمك. اقض معهم وقتك. غدا الذئب الطيب.
الأشخاص الذين يلهمونني:

الأشياء التي تلهمني (كتب، أفلام، مجلات، موسيقى، صور).



٩ . إن كنت مدمنا، التمس المساعدة على الفور. تحدث إلى شخص ناشج تثق فيه
أو زر استشاريا أو اقرأ عن موضوع أو اذهب إلى قسم الاستشارات. لا تنتظر
يوما واحدا.

١٠ . اكتب ثلاثة أسباب وجيهة لكي تتجنب مشاهدة المواد الإباحية.



قيمة الذات



التي ينبغي عليك معرفتها بشأن تقدير الذات...





لا تأتي أكبر مخاوفنا من كوننا غير متوافقين. ولكننا الجوانب
الهضينة في حياتنا - وليست عيوبنا - هي التي تسبب لنا الرعب.
فنحن نسأل أنفسنا: «من أكون أنا حتى أكون ذكيا وبهيا ووسيعا
وموهوبا ورانعا؟» في الواقع، ما الداعي لكيلا نتمتع بذلك؟

— ماريان ويليمسون

كانت هناك أختان - يفصل بينهما عام واحد فقط - تلهوان وتلعبان على الأرجوحة في إحدى
المطلات، ومرت عليهما فتاة لم يعرفها من قبل وشاركتها اللعب. وبعد دقائق معدودة من لعبها معهما،
أشارت الفتاة إلى الأخت الكبرى وقالت: "لماذا أنت باهرة الجمال؟" ثم أشارت للأخت الصغرى وقالت:
"ولماذا أنت قبيحة؟".

ورغم أن الفتاة الثالثة كانت غريبة تماما عنهما، إلا أن كلماتها كان لها تأثير مدمر على تقدير
الأخت الصغرى لنفسها، مما سبب خلافا ومقارنات بين الشقيقتين لسنوات عدة.
ولكم أبغض من قال: "إن العصا والحجارة ستكسر عظامي، أما الكلمات فلن تؤذي". فالكلمات غير
اللطيفة قد تحط بك، مثلما تفعل الكثير من الأمور الأخرى، كالرسوب في امتحان أو خلاف الوالدين.
فشعور المرء بتقدير كبير لذاته ليس بالأمر اليسير، حتى في ذلك.

ما الذي أعنيه بتقدير الذات؟ تقدير الذات هو رؤيتك لنفسك. ويطلق عليه أسماء أخرى، مثل،
صورة الذات أو الثقة بالنفس أو احترام الذات. وأنا أفضل مصطلح "الذات" لأنني أعتقد أنه يتضمن
شيئا غير موجود بالمصطلحات الأخرى. فما هي قيمة ذاتك؟ هل فهمت ما أرمي إليه؟

فبرغم أن تقديرك لذاتك قد يرتفع أو ينخفض

فإن قيمتك الحقيقية لا تتغير أبدا

فما قيمة ذاتك؟ إنها أكثر بكثير مما قد تتخيل. وكما تقول إحدى المقولات القديمة، "كل منا
بارع على نحو ما".

فما ستقدم عليه بشأن قيمة ذاتك هو آخر قرار من القرارات الأكثر أهمية التي ستأخذها في
مراهقتك، ولكي تسلك السلوك القويم، عليك أن ترى أفضل ما فيك وأن تكون لديك شخصية قوية وأن
تتعلم أن تتقبل نفسك بكل ما فيها من عيوب. وبإلطع، لديك مطلق الحرية لاختيار الطريق الخاطئ
عن طريق الاكتراث المَرَضِي بآراء الآخرين وعدم قيامك بشيء لتحسين نفسك والمغالاة في نقد نقاط
ضعفك.

والتمتع بقيمة مرتفعة للذات لا يعني رضاك التام عن نفسك، بل يعني ببساطة أنك تتمتع بنقطة
كبيرة بذاتك وأنت راض عما أنت عليه.



وتمتعك بقيمة مرتفعة لذاتك سيساعدك على،

• تحمل ضغوط الأقران

• تجريب أشياء جديدة ومعرفة أناس جدد

• مواجهه الأخطاء ومواقف الفشل وخيبة الأمل

• الشعور بأنك محبوب ومرغوب



أما الشعور بانخفاض قيمة ذاتك فقد يؤدي بك إلى،

• الاستسلام لضغوط الأقران

• تجنب تكوين صداقات جديدة

• الانهيار خلال الأوقات العصيبة

• الشعور بأنك منبوذ وغير مرغوب فيه



ويقول "ماكسويل مولتز" في هذا الشأن، "شعورك بانخفاض قيمة ذاتك أمر كالقيادة مع شد مكابح اليد"، وإليك خيراً ساراً، لا يهم ما قد تظنه بنفسك اليوم، فبمقدورك أن تعلى من قيمة ذاتك ببساطة عن طريق التفكير والتصرف بشكل مختلف قليلاً. إنها ليست عملية جراحية.

استبيان قيمة الذات



لكي تعرف رؤيتك لذاتك، عليك إجراء هذا الاستبيان البسيط.

ضع دائرة حول اختيارك

نعم	كلا البتة	١	٢	٣	٤	٥	
		١	٢	٣	٤	٥	١. أتقبل نفسي بوجه عام.
		١	٢	٣	٤	٥	٢. أذق بنفسى.
		١	٢	٣	٤	٥	٣. أنا راض عن مظهرى.
		١	٢	٣	٤	٥	٤. أستطيع التعامل مع التعليقات النوقحة أو البذيئة.
		١	٢	٣	٤	٥	٥. لدى مواهب ومهارات رائعة.
		١	٢	٣	٤	٥	٦. أنهى ما أبدأ فيه.
		١	٢	٣	٤	٥	٧. أسعد لنجاح الآخرين، حتى الأقرب لى.
		١	٢	٣	٤	٥	٨. أدفع نفسى بانتظام لتجربة أشياء جديدة وتوسيع منطقة الراحة الخاصة بى.
		١	٢	٣	٤	٥	٩. أرى نفسى شخصاً رابحاً.
		١	٢	٣	٤	٥	١٠. لقد حققت بعض الأمور المهمة فى حياتى.



أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم !



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بتركيز.



الحقيقة أن كل المراهقين يعانون من الشعور بانخفاض قيمة الذات في وقت ما وعلى نحو معين، حتى أولئك الذين تبدو عليهم ثقة عارمة. ويتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. في قسم امرأة الآخرين ومراة الحقيقة سنتناول سبب الأذى الناتج عن الإنصات لأراء الآخرين فيك، وقسم الشخصية والكفاءة سوف يبدي لك منهجاً علمياً لبناء قيمة الذات وفي النهاية يتطرق قسم هزيمة عدوك إلى كيفية التعامل مع مقاسى الحياة التى تلم بنا بسهولة.

مرأة الآخرين ومراة الحقيقة

هل ذهبت ذات مرة إلى إحدى حدائق الألعاب لترى المرايا "المجنونة"؟ فمن الطريف أن ترى نفسك في المرأة طويل القدمين أو تجد وجهك وجسمك ملتويين أو ممطوطين تماماً. وأنت تضحك لهذا المشهد؛ لأنك تعرف أن هذه ليست حقيقتك. والسؤال الآن، عندما يتعلق الأمر بكيفية شعورك تجاه ذاتك، فأى امرأة تنظر إليها، المرأة الزائفة أم الحقيقية؟ وكما ترى، فأمامك مرأتان فاختر بينهما، واحدة سأطلق عليها مرأة الآخرين، والأخرى سأطلق عليها مرأة الحقيقة، فمرأة الآخرين ما هي إلا انعكاس لكيفية رؤية الآخرين لك، أما مرأة الحقيقة فهي انعكاس لحقيقتك.

ومرأة الآخرين تستند إلى صورتك بالمقارنة بالآخرين. وقد تؤدي بك إلى التفكير في أشياء مثل، أنا أجمل من هذه الفتاة، أو هو أكثر منى أناقة، وفي المقابل، تستند مرأة الحقيقة إلى إمكاناتك وقدراتك الحقيقية.

ومرأة الآخرين تنقل الصورة الخارجية - فأنت تنظر إلى مظهرك الخارجى لتعرف من أنت، أما مرأة الحقيقة - في المقابل - فإنها تنقل صورتك الداخلية - فأنت تنظر إلى داخلك وصولاً لحقيقة ذاتك.

مرأة الحقيقة

- صادقة
- تستند إلى شخصيتك الحقيقية
- تهتم بالباطن
- مصدرها الضمير والوعى
- بالذات
- تشمل إمكاناتك في كل يوم

مرأة الآخرين

- ما يقوله الآخرون عنك (صورتك)
- تعتمد على مقارنتك بالآخرين
- تهتم بالظاهر
- مصدرها وسائل الإعلام
- تقتصر على اليوم فقط

فكر في الأمر إذا ما جاءت صورتك من مرآة الآخرين، والتي تمثل انعكاس رؤية الآخرين لك. وقتها، سوف تفكر في أن هذا الانعكاس هو حقيقتك، وسوف يصبح ذلك عنوانك لدى الآخرين وستشعر بالارتياح لذلك. سوف تنسى أنك تنظر في مرآة غير طبيعية. ولقد كتب "ستان هيرمان" عن المرأة قائلاً،



عندما اكتشف البشر المرآة
بدأوا يفقدون أرواحهم
والسبب بالطبع هو أن
البشر بدأوا يشعلون أنفسهم
بصورهم في المرآة بدلاً من
أنفسهم هم
فاعيب الآخرين مراًيا
ولكنها من أسوأ الأنواع المشوهة للصور
فإنك إن نظرت إليها
لن ترى سوى
انعكاسات لانعكاساتك
تشوهات لتشوهاتك

ولتعرف أي مرآة تنظر إليها، أجر هذه التجربة. في مرآة الآخرين، اكتب ما قد يذكره الآخرون واصفين إياك. وأعني بالآخرين المجتمع عموماً، والأصدقاء والمعلمين والجيران وغيرهم. وفي مرآة الحقيقة، اكتب ما قد تذكره واصفا شخصيتك الحقيقية. فحقيقتك تمثل أفضل ما أنت عليه وامكاناتك. ولتلتمس إجابة شخص يثق بك تماماً، كامك أو أبيك أو جدتك. حاول أن تتخيل نظرة الخالق لك.

وقد أجرت التجربة فتاة في العام النهائي من المدرسة الثانوية تدعى "كيلى" وتبلغ من العمر ١٧ عاماً. وكان ما كتبت كالتالى،

مرآة الحقيقة

(ما أصف به نفسى الحقيقية)

- محبة للمرح
- عطوفة
- اجتماعيه
- واثقة بنفسى
- واثقة بعلاقاتى

مرآة الآخرين

(ما يصفنى به الآخرون)

- مفرورة
- قبيحة
- وضيفة
- متحفظة
- مغمورة



فلتجرب الأمر من خلال الإجابة على الأسئلة التالية.

مرآة الحقيقة

(كيف أنظر إلى نفسي، نفسي الحقيقية؟)

مرآة الآخرين

(كيف ينظر الآخرون لي؟)

والآن، انظر إلى القائمتين، واسأل في أي المرأتين أجند نفسي - في مرآة الآخرين أم في مرآة الحقيقة؟ إن كنت مثل أغلب المراهقين (والبالغين)، فأنت تستمد صورتك عن نفسك من خلال مرآة الآخرين وليس من خلال مرآة الحقيقة. أي أنك تشكل رأيك عن نفسك من خلال آراء الآخرين. وفي بعض الحالات، يرى الآخرون بالفعل أفضل الأشياء لديك، ويكون النظر في مرآة الآخرين مثله مثل النظر في مرآة الحقيقة. فإن كان الأمر كذلك، فأنت محظوظ! ولكننا في أغلب الحالات، نستمد آراءنا عن أنفسنا كثيراً من كيفية رؤية الآخرين لنا وقليل جداً من حقيقتنا.

شروع في مرآة الآخرين

النظر في مرآة الآخرين أمر سيئ لأسباب كثيرة،
مرآة الآخرين غير واقعية. لقد روجت وسائل الإعلام لأكذوبة أن المظهر هو كل شيء في الحياة. ولقد صدقنا هذه الأكذوبة! فتقاهتنا تملئ علينا أنك إن كنت وسيماً أو نحيفاً أو رياضي الجسم، فسيكون كل شيء ملك يمينك - الشعبية والأصدقاء المقربون والنجاح والسعادة. ويقول الروائي الروسي "ليو تولستوي": "من المدهش مدى انخداع الجميع بالوهم القائل إن جمال الخلقة دليل على الصلاح". وتكمن المشكلة في أن الصور المختزنة لدينا عن الصورة التي ينبغي أن تكون عليها تأتي من الأفلام السينمائية والمجلات التي تصور نماذج غير واقعية للكمال.

MARK PETT

البقرة المحفوظة



وكتبت الكاتبة "جورجيا بيفرسون"،

لقد وضع التلفاز ووسائل الإعلام الأخرى مراقبيننا بين المطرقة والسندان. ما الذى يشكل المطرقة؟ رجال ذوو لياقة بدنية مستحيلة التحقيق. سيدات مثاليات المظهر. رياضيون لا يعرفون الخسارة أبداً، الملابس والمال والنجاح والحب هي أسماء اللعبة. ولكن ما هو السندان بالنسبة للمراقبين؟ باختصار، إنه الواقع!

فما يبدو طبيعياً ومرغوباً هو أن تصبح الفتاة أنحف وأنحف. هالفتيات محاطات بعارضات أزياء ما بين الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمرهن وناقصات الوزن بشكل خطير ويرتدين ملابس كى يبدو مثل السيدات الباليات. وينهال على الفتيات رجال أصحاب بشرة بيرونية ويتصرفون بشكل غير أخلاقي لا معقول ويرتدون ملابس فاخرة. وتقدر الإحصائيات أن حوالى ٥ ٪ فقط من السيدات يتمتعن بالجسم الطويل النحيل الذى تملكه أغلب عارضات الأزياء. ورغم ذلك فهذا هو شكل الجسم الوحيد الذى تطمح إليه كل فتاة وهو شكل الجسم الوحيد الذى يقبله المجتمع.

ولوسائل الإعلام تأثير كبير لدرجة أننا نعتقد أننا ينبغي أن نبدو مثل العروسة باربى، ولكن هل يستطيع أى منا ذلك؟ ويحدثنا موقع Adiosbarbie.com عما يعنيه ذلك،



لو كانت العروسة باربى فتاة حقيقية، لكان طولها ٥,٩ قدماً وبلغ طول عنقها ضعف طول الرقبة البشرية الطبيعية، وبلغ وزنها ١١٠ رطلاً، أى ٧٦ ٪ فقط من وزنها الصغرى. وكانت مقاييس جسمها ٣٨-١٨-٢٢، وكانت قدمها أصغر من أن تتحمل وزن جسمها عندما تمشى. وبالمثل، ينبغي أن يكون للفتيان عضلات بارزة فى جميع أنحاء جسمهم مثل شخصية "جى آى جواكستريم" البطولية. وإن كانت هناك صورة لشخصية جى آى جوبالجم الطبيعى، لكان عرض صدره ٥٥ بوصة وعرض عضلة عضده ٢٧ بوصة. أى أن هذه العضلة ستكون فى حجم خصره تقريباً وأكبر من مثيلتها لدى أفضل لاعبي كمال الأجسام.

أمر سخيف! ولا عجب أننا نشعر بالنقص عندما نقارن أنفسنا بعارضى الأزياء الذين يظهرون على صفحات المجلات أو شاشات التلفاز. ويتساءل الكاتب "تود هيرتز"، "مظاهر تبلغ حد الكمال وشعر يبلغ حد الكمال وحبة درامية تبلغ حد الكمال ونهاية تبلغ حد الكمال. هل مراقبو هوليوود هؤلاء يشبهونك بأى حال من الأحوال؟" لا أعتقد ذلك.

مرآة الآخرين دائمة التغير. إن كان إدراكك لذاتك يأتى من كيفية رؤية الآخرين لك، فلن تشعر أبداً بالاستقرار، لأن الآراء والمواضع دائمة التغير. ومن العسير أن تتماشى معها. وستبدأ فى التفكير مثلاً فكرت شخصية "أليس" هي "أليس هي بلاد العجائب".

سأل اليسروع أليس: "من أنت؟". فأجابت أليس وهى خجلى نوعاً ما: "لا أعرف، سيدي، أنا موجودة الآن فحسب. فعلى الأقل أعرف من كنت عندما استيقظت هذا الصباح، ولكنى أعتقد أننى تغيرت بالتأكيد منذ ذلك الوقت عدة مرات".



ولن تغير مجلات الموضة النهج الذي تسير عليه. فستجد مقالة تتناول أسباب رضاك عن الجسم الذي ولدت به، ولكن في الصفحة المقابلة ستجد إعلاناً عن كيفية تحسين مظهرك عن طريق إجراء عملية تجميل. إذن، فأى الأمرين ستختار؟

وكما قالت لى إحدى الفتيات من قبل، "تحاول أغلب الفتيات أن تساير الاتجاهات الحديثة. وأنتن بذلك تضعن الكثير من الضغوط على أنفسكن لأنكن تودن أن تكن مثل عارضة بعينها، ولكنكن تودن أن تكن أنفسكن أيضاً".

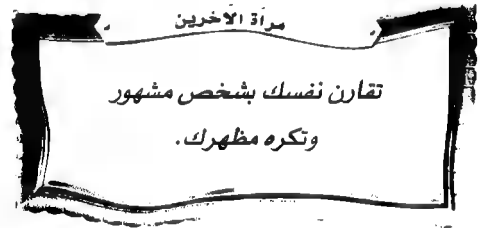
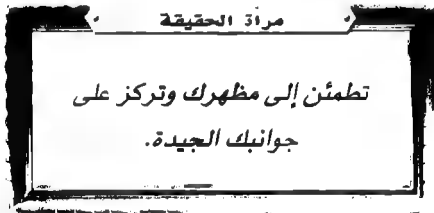
مرأة المجتمع ليست دقيقة. أنت أكبر بكثير من آراء الآخرين. أنت أكبر بكثير من نظرتك إلى مظهرك الخارجى. فأنت لديك جمال وامكانات لا يعرفها أحد، حتى أنت. احذرى امرأة الآخرين.



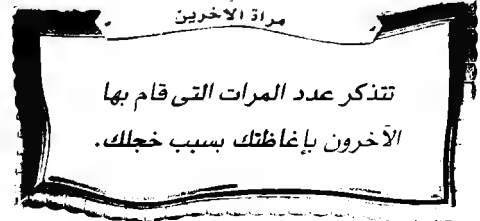
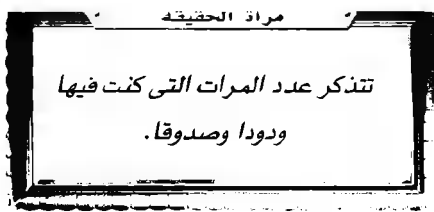
مراتى، يا مراتى

كل يوم تختار أن تنظر إلى امرأة الآخرين أو امرأة الحقيقة، كل يوم تختار أن تركز على عيوبك أو مميزاتك. دعنا نلق نظرة على ثلاثة أوقات يشيع فيها الوقوف أمام المرأة.

وقت الاستعداد. كل مرة تنظر فيها إلى المرأة للاستعداد ليومك أو ليوم مشحون فقد،

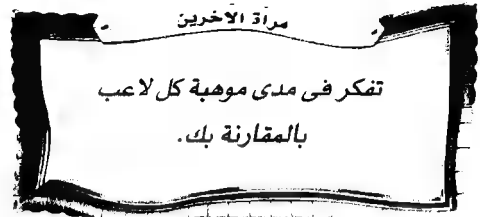
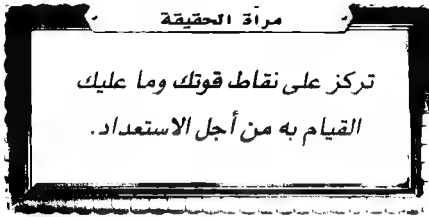


وقت شعورك بعدم الثقة فى النفس. عندما تكون مع مجموعة من أصدقائك وتشعر بعدم الثقة فى نفسك (كما يحدث معنا جميعاً أحياناً)، فقد،



وقت الشجاعة. عندما ينتابك الرعب وأنت تجرب شيئاً جديداً، مثل التقدم للانضمام لفريق

رياضي، فقد،



وعندما تكون مرآة الحقيقة هي مصدر الهامك فهذا سيمدك بالقوة لمواصلة حياتك، أما إن كان المصدر هو مرآة الآخرين فستعرض لاستنزاف مستمر والاختيار لك. وأتذكر الآن ما قالته "جوليا دوفيلرز" - مستشارة شئون المراهقين -، "لا يمكنك أن تعيش حياتك وأنت في قلق من أن العالم بأسره ينظر لك، وعندما تدع آراء الآخرين لتكون الزاوية التي تنظر منها لنفسك، فأنت بذلك تتخلي عن قوتك... ومفتاح الشعور بالثقة هو أن تنصت دوماً إلى الصوت الصاعد من داخلك... شخصيتك الحقيقية".

مرأتى، يا مرأتى المعلقة على الحائط من الأجل؟



الشخصية والكفاءة

هـب أن طبيببك قد أخبرك لتوه أنك تعاني من مشكلة طبية بالقلب وقد تحتاج لإجراء جراحة عاجلة. وأمامك جراحتان لتختار بينهما. الأول - الجراح الطبيب - والذي يتمتع بسمعة طبية باعتباره شخصاً أميناً يعتنى تماماً بمرضاه، إلا أن المشكلة أنه لم يجر جراحة قلبية من قبل. والاختيار الثانى هو الجراح الماهر ذو السمعة ذائعة الصيت كجراح قلب ماهر. ولكن المشكلة الوحيدة أنه غير أمين ومعروف عنه إجراؤه للعمليات الجراحية من أجل المال فحسب؛ حتى وإن لم تكن ضرورية للمريض.

فمن ستختار؟ الجراح الطيب: الشخص العظيم المقتدر للمهارة. أم الجراح الماهر، الشخص المتمرس ولكنه كاذب؟

ما تحتاج إليه بحق هو طبيب أمين وماهر معاً، طبيب يمتلك الشخصية والكفاءة معاً. فثمة مكونان يشكلان الجراح الناجح، الشخصية والكفاءة، ومن المثير أنهما المكونان الأساسيان



لتكوين قيمة مرتفعة للذات. ودعنا الآن نعرفهما،
الشخصية هي ما أنت عليه والصفات التي تمتلكها. وأعتقد أن تعريف فتى الكشافة يقدم لنا تعريفا ممتازا للشخصية، فتى الكشافة أهل للثقة ومخلص. ومتعاون وودود ومهذب وعطوف ومطيع ومرح وغير مبذر وشجاع ويعنى بالنظافة وجدير بالاحترام.
الكفاءة هي ما أنت ماهر فيه ومواهبك ومهاراتك وقدراتك، فنحن نعجب بالأشخاص ذوي الكفاءة الذين يتمتعون بالمعرفة والخبرة سواء كان ذلك في إصلاح السيارات أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة رياضة الجولف أو تذكر الأسماء أو حل معادلة من الدرجة الثانية.
ولتدرس الجدول الآتي لترى في أي مربع ستضع نفسك،

مربع الشخصية والكفاءة

الشخصية			
		مرتفع	منخفض
الكفاءة	مرتفع	المبدعون السويات <ul style="list-style-type: none">• موهوب• منيد• أناني	النجوم السويات <ul style="list-style-type: none">• قيادي• أمين• شجاع
	منخفض	الهترaxon السويات <ul style="list-style-type: none">• كسول• غير أمين• سلبى	ذوو الإمكانات العالية السويات <ul style="list-style-type: none">• خابت• أمين• تنقصه الشجاعة والابداع

المبدعون (شخصية منخفضة وكفاءة عالية)، هم الأشخاص الذين يتمتعون بمواهب ولكنهم يفتقرون لقوة الشخصية أو النسيج الثقافى. وأنا أطلق عليهم اسم "المبدعون" لأنهم يبدعون مواهبهم. فهم قادرون على القيام بأشياء كثيرة نافعة ولكنهم لا يقومون بذلك لأنهم لا يفكرون إلا في أنفسهم. فعلى سبيل المثال، تدبر حال الرياضيين المشهورين الذين ينظر إليهم كنماذج سيئة للمراهقين المعجبين بهم.

الهترaxon (شخصية منخفضة وكفاءة منخفضة)، وهم أشخاص ذوو موقف في الحياة! فهم لا يهتمون بشأن الآخرين ولا بأنفسهم كثيرا. مثلهم مثل الركام، فالركام يقبع في مكانه فحسب ولا يقوم بأى عمل مفيد ولن يذهب لأى مكان، فهم يحتاجون إلى تغييرات جذرية في حياتهم. أعتقد أنني ذكرت ما يكفى عنهم.

ذوو الإمكانات العالية (شخصية مرتفعة وكفاءة منخفضة)، وهم أناس جيرون وأمناء، ولكنهم لم يغيروا من أنفسهم لتوسيع قدراتهم. ولأنهم يتمتعون بأساس الشخصية، فلديهم إمكانيات

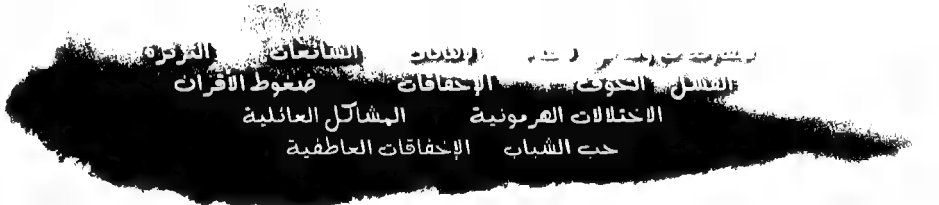
عالية للوصول لمرتبة النجوم. لذا فإن كثيراً من المراهقين في هذا المربع، وهم يتمتعون بصفات رائعة، ولا يحتاجون سوى إلى أن يدفعوا أنفسهم قليلاً للأمام.

النجوم (شخصية مرتفعة وكفاءة مرتفعة)، وهم أناس جيّدون يملكون مهارات فائقة. وقد عمل هؤلاء الأشخاص بجهد لتحسين مواهبهم ولكن ليس على حساب الآخرين. وهم لم يصلوا إلى حد الكمال ولكنهم يحاولون ذلك.

ولحسن الحظ، فهناك عدد كبير من مرتفعي الإمكانيات والتجارب يفوق عدد المتراخين والمبددين. وعلاوة على ذلك، فكل شخص لديه القدرات لكي يكون نجماً. فقط عليك أولاً تقرير أنك ترغب في إجراء تغيير، ثم اصنع شخصيتك وكفاءتك معاً في ذات الوقت، كما سأشرح لك فيما يلي.

قوس نصر قيمة الذات

منذ بضع سنوات مضت، وأنا أقود سيارتي في باريس، شاهدت أحد المعالم الأكثر روعة التي شاهدتها في حياتي: قوس النصر. وهو قوس جميل مبني على الطراز الروماني ويرتفع نحو ٥٠ ياردة ويبلغ عرضه أيضاً ٥٠ ياردة، وقد أمر نابليون - الإمبراطور العظيم - ببنائه منذ مائتي عام تقريباً. وحول هذا القوس يوجد طريق دائري ضخم يتكون من سبع حارات، وهو مشهور بحوادثه. وبينما أنا مشدود نحو هذا القوس المثير للإعجاب، توقفت سيارتي في منتصف الطريق. ولم يرحمني الفرنسيون - ولسان حالهم يقول سائح أمريكي أخرق آخر - فأخذوا يلوحون بأيديهم ويطلقون السباب بلغتهم الفرنسية. ولكن، كان ينبغي عليك رؤية هذا القوس!





وعملية بناء الشخصية والكفاءة المؤدية في النهاية إلى إعلاء قيمة الذات موجودة في معمار القوس، أو ما أطلق عليه "قوس نصر قيمة الذات"، فمن جانب ستجد أساسات الكفاءة، المواهب والقدرات والإنجازات والصحة البدنية، وعلى قمة القوس ستجد حجر الزاوية والقرارات الذكية وهي التي تمسك حبات العقد معا.

أساسات الشخصية

رغم أن هناك كثيرًا من الأمور التي تبني الشخصية، إلا أن هناك ثلاثة أمور أساسية وهي: الأمانة والخدمات العامة والإيمان.

الأمانة الأمانة هي أن تكون صادقًا فيما تعرف أنه حق، وأن تكون أمينًا مع الجميع، بمن فيهم أنت. ويقول "شيكسبير"، "كن صادقًا مع نفسك". فلا تغش في الامتحانات ولا تكذب على والدك بشأن مافعلته الليلة الماضية ولا تبتسم في وجه شخص ما وتحدث عنه بالسوء من وراء ظهره. فالأشخاص المتمتعون بالأمانة كاملون أو تامون، مثل العدد الصحيح الذي تدرسه بالرياضة. فهم يعرفون أين يقفون وموضعهم من الحياة.

كيف تكون الأمانة مصدرًا لقيمة الذات؟ تتمتع بالأمانة يكسبك طمأنينة داخلية، وإن كنت متمتعًا بهذه الطمأنينة الداخلية، فسيكون بمقدورك التعامل مع أغلب المواقف إن لم يكن كلها، حتى الفتيات الوقحات والأزمات العاطفية المحطمة للقلب والمواقف المحرجة الكبرى. وقد استضاف أحد البرامج الحوارية دكتورة "لورا" والتي قالت، "لا تقلقوا بدرجة كبيرة على تقديركم لذواتكم، لتقلقوا أكثر على شخصياتكم. والأمانة هي لبنة الشخصية".

والآن، إذا كنت مثلما كنت أنا ومثل معظم المراهقين الآخرين الآن، فستعترف أخطاء وتضطر إلى الالتفات لجانب الأمانة في شخصيتك والعمل على تحسينه؛ فلا يوجد إنسان كامل. لذا فإن كنت في حالة من الاضطراب، أصح من نفسك. لا تحاول أبدًا أن تكتم على خطأ. فهذا لن يؤدي إلى تفاقم المشكلة. وقد قال "ريتش بيتينو"، المدرب بالاتحاد القومي لكرة السلة،

«الكذب يجعل المشكلة جزءًا من المستقبل؛
أما الحقيقة فتجعل المشكلة جزءًا من الماضي».



في عام ١٩٧٤، تم توجيه الاتهام إلى الرئيس "ريتشارد إم نيكسون"، وهو الرئيس السابع والثلاثون للولايات المتحدة، في فضيحة "وتر جيت". فظهر على شاشات التلفاز المحلي وأكرر تورطه في الفضيحة قائلا، "لست محتالاً". وفيما بعد اتضحت الحقيقة. فعرف ما سيحدث وحاول تغطيته ففشلته. وقد صدمت الأمة لدرجة أنه أجبر على الاستقالة والعار يطارده. فقد كانت التغطية أعظم إثما من الخطأ. فالناس يتسامحون مع الأخطاء سريعًا، ولكنهم لا يتسامحون بسرعة مع التغطية على الأمور.

أخبرني والدائي أنني عندما كنت في حوالي الثامنة من عمري أضمرت النار في نافذة منزل جاري، من أجل اللعب فحسب. ثم خرجت النيران عن السيطرة وكادت تمتد للمنزل بأكمله. ولك أن تتخيل كم كان جاري - السيد "بيكهام" - ثائرا وقد اكتسبت سمعة سيئة بين الجيران بأنني سبب للمشكلات.

ومحاولة منه لمساعدتي على التخلص من مشاعر الذنب داخلي، لقنني ما أسماء الخطوات الأربع للاعتذار. وهي تعني أنه عندما ترتكب خطأ ما، فاعتذر عنه أربع مرات. لذا قمت بتنظيف بئر نافذة السيد "بيكهام". ونظفت فناء منزله، وقمت أيضا بعملين كاعتذار عن الحريق. ولك أن تصدق هذا، بدأ السيد "بيكهام" يحبنى بالفعل واستعدت سمعتي في المنطقة التي أقطن بها. وهكذا أفلحت الخطوات الأربع للاعتذار.

لذا عندما تخطي طبق الخطوات الأربع للاعتذار. وان كذبت كذبة كبيرة على والديك، فأصلح الأمر أربع مرات. ولربما هذا يعني أنك ستولي غسيل الأطباق والأواني في إحدى الليالي وتنظف السيارة وتكتب خطاب اعتذار ولا تكذب عليهما مجددا. حاول إصلاح الأمر بدلا من التغطية عليه - وهذا هو معنى الأمانة.

قال "ويلفورد جريفلز"، "إن الخدمات التي نقدمها للآخرين هي الإيجار الذي

الخدمات العامة

ندفعه مقابل المكان الذي نشغله على

هذا الكوكب". عندما تفكر في الأمر بواقعية، فستجد أننا نمتلك الكثير مما يجعلنا نقدم على الكثير اعترافا منا بالجميل. ولتع ما يلي،

• إن كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، فأنت أفضل كثيرا مما يقرب من مليار شخص لا يعرفون القراءة.

• إن كان لديك مكان تؤوى إليه وطعام في الثلاجة وملابس ترتديها، فأنت أغنى مما يقرب من ٣ مليارات إنسان دخلهم اليومي أقل من دولارين.

• إن كنت تستطيع الذهاب لدار العبادة وإقامة شعائرك الدينية دون خوف من التحرش أو إلقاء القبض عليك أو التعذيب أو الموت، فأنت أوفر حظا من كثيرين في عالمنا.

• إن كان لديك وجبة الليلة، فأنت أوفر حظا من واحد من كل خمسة أشخاص سيؤوّن إلى فراشهم الليلة جاعين.

ولأن الخالق قد أنعم علينا بالكثير، ينبغي علينا أيضا العطاء. ولا تفاجا لأنك حين تعطى ستجد المقابل. وقد كتب لنا "جوز" من مدرسه "أندريز" الثانوية عن مرة شجعه فيها معلمه لكي يساعد المشردين،

"خرجت واشترت شطيرتين من ماكدونالدز وأخذت في التجول بسيارتي ومع صديقي حتى وجدنا رجلا مشردا يجلس في الشارع. فنزلت من السيارة وقدمت له الطعام. وكان ممتنا لي للغاية. وجلست وتحدثت معه قليلا ثم غادرت. جعلتني هذه التجربة أشعر بشعور رائع داخلي، ويكفي أنى عرفت أن الرجل لن ينام جائعا هذه الليلة".

وهذا الموقف يذكرني بمقوله سمعتها من قبل، "الخدمات التي نقدمها للآخرين مثل الجلوس بجانب المدفأة. فسيرى الجميع ما تفعله، ولكنك وحدك ستشعر بالدفع". والأمور الرائع بخصوص تقديم الخدمات والتطوع لأدائها هو أن هناك سبلا لا نهائية للقيام بذلك، اقتناء حيوان أليف أو أن

نعم يا صديقي أشعر بالرحام!

حساء مطبخ





تكون أختاً أكبر أو تكونى أختاً كبرى لأطفال يحتاجون للمساعدة، أو إلقاء دروس بمدرسة للفقراء، أو تقرأ كتاباً للأطفال بمستشفى، أو تقدم مساعدة للمحاربين القدامى، أو الانضمام لمؤسسة اجتماعية تقدم خدمات عامة، أو إلقاء خطب عن أضرار المخدرات، أو مجرد أن تكون لطيفاً مع من هو فى حاجة لذلك. هل أدركت ما أعنى؟ وما يثير الدهشة أنه عندما تحاول أن ترفع من قيمة ذات شخص آخر، فإنك بذلك تزيد من قيمة ذاتك أنت. ويوضح المؤلف "ناثانيل هاوثرن" الأمر على النحو التالى،

«السعادة مثلها مثل الفراشة كلها سعيدة وراءها، هربت منك .
ولكنك إن انصرفت عنها واهتممت بالشئون الأخرى، فستجد
أتية إليك طواعية وتقف برشاقة على كتفك» .

وقد تعلمت "شانون" ابنة عمى هذا بنفسها عندما تركت بيتها المريح المترف كفتاة صغيرة لتتطوع فى ملجأ فى رومانيا لعدة أشهر. واليك جزءاً من أحد خطاباتها،
عندما ذهبت للملجأ لأول مرة، انتابتني صدمة ثقافية حقيقية. سرت فى الحجرة وشاهدت كل المواليد راقدين فى أسرة المرضى، محلقين إلى السماء. كما رأيت ثلاثة أطفال على سرير واحد. كان من الصعب جداً على أن أرى أطفالاً تبدو عليهم البراءة وهم يحتضرون على أسرهم، وأردت أن أحضن كل طفل منهم ولا أدعهم يموتوا. وأتذكر أول مرة غلب التعاس طفلة تدعى "دينيسا" بين يدي لم أرد أن أضعها على سريرها لأننى علمت أن تلك قد تكون أول مرة لها تنام فيها بين ذراعى شخص ما بدلا من أن تنام وحيدة على سرير معدنى بارد قاس. وبينما أطلع لها وهى نائمة استشعرت جمال روحها، وأدركت حينئذ أن الخالق يحب "دينيسا" مثلى ويرضى عنها.

وفى يوم آخر كنت أضع بعض الأطفال البائسين عامين فى أسرهم وكنت أحمل طفلين منهم، ولكن أخذ طفل آخر فى البكاء وأرادنى أن أحمله. لم أستطع حمل الثلاثة، لذا حركت مقعدى وأنا أجلس عليه بجسدى نحو سريريه حتى أطمئنه. وبدأت أغنى له أغنية اعتاد والدى أن يغنىها لى عندما كنت صغيرة. وعلى الفور توقف الطفل عن البكاء وأخذ يستمع إلى صوتى الذى لم يكن رائعا. وخيم علينا جو من الفرح فى هذه الحجرة بالملجأ الموجود برومانيا فى أقصى الأرض، البعيدة جدا عن وطنى. وأحببت هؤلاء الأطفال الذين كانوا يفتحون أذرعهم لى كى أحملهم وكانوا يجررون نحوى منادين أمى. وكل يوم كنت أصلى للخالق أن ينعم عليهم فى المستقبل بحياة أفضل من حياتهم الحالية. ولكم كنت سعيدة أننى تركت حياتى الأتانية لبضعة أشهر قلائل حتى أجلب هؤلاء الأطفال لحظات بسيطة من الاطمئنان والحب. ولن أستطيع أبدا أن أرد لهم ما منحوه لى من تغيير لحياتى للأبد.

مثل نقطة العطر الساقطة فى بركة صافية، ما تفعله من خير سوف يمتد إلى ما بعد رحيلك. وعندما عادت "شانون" إلى وطنها من رومانيا، أعدت عروضاً تقديمية فى المدارس والمؤسسات الدينية مشجعة الآخرين على التطوع للعمل فى ملجأ. ونتيجة لذلك، تطوعت عدة فتيات من المنطقة التى تقطن بها لتقديم خدماتهن برومانيا. ولكم كانت سعيدة عندما عرفت أن هناك من سيستمر فى الاعتناء بأطفالها.



إذا كنت أستطيع أن أمنع قلبًا من أن ينفطر
فلن أعيش بلا هدف
إذا كنت أستطيع أن أمنع حياة من الألم
أو أخفف من ألم إنسان
أو أساعد عصفورًا نائها
على أن يعود إلى عشه
فلن أعيش بلا هدف

الإيمان

الإيمان يعنى الاعتقاد فى أمر دون أن تراه، وهو يأتى فى صور عدة. بمقدورك الإيمان بنفسك وبالأخرين والإيمان بأنه من خلال العمل الجاد ستحدث أمور رائعة. فعلى سبيل المثال، أنت مؤمن بأنك إن أقلتت عن الوجبات السريعة ومارست التدريبات الرياضية فسوف تقلل من وزنك. وأنت مؤمن أنك من خلال انتقائك لخيارات ذكية فيما يخص التعليم والأصدقاء والمخدرات اليوم، فسيكون لك مستقبل باهر. فالإيمان يدفعك للعمل وبدون الإيمان لا يوجد ما تصبو إليه.

وثمة نوع من الإيمان فى غاية الأهمية لكثير من المراهقين - الإيمان الروحانى. هل تعلم أن مخك مخلوق ومبرمج على التواصل الروحانى؟ فالأطفال الرضع يتوقون إلى أن يحملهم أحد، والمراهقون يبحثون عن معنى وما يشعرون به الفراغ الروحانى لديهم. وعلى الأقل كان هذا ما توصل إليه ٣٣ خبيرًا من اللجنة المستقلة لشئون الأطفال المعرضين للأخطار، والتي بحثت أسباب تعرض أطفال اليوم لأزمات. وفى تقريرهم الذى صدر تحت عنوان "مبرمجون على التواصل"، خلصوا إلى أن عقولنا توافقه إلى معنى روحانى، وأدروا التنمية الروحية والدينية كإحدى عشر دلالات للمجتمع المثالى. أمر مثير، أليس كذلك؟ وبالطبع فإن كل شخص يؤمن على نحو مختلف، وهذا أمر لا ضير فيه. ولكن تكثر الدراسات التى تبدي أن الإيمان الدينى يبنى قيمة الذات لدى المراهقين. فكيف ذلك؟ فالإيمان،



روح المراهق

- يساعدك على الاتصال بكيان أكبر من نفسك
- يعطيك مبادئ تلتزم بها فى حياتك
- يساعدك على التغلب على الضغوط السلبية للأقران
- يمنحك شعورا بالهوية والانتماء لكيان



وفى السنوات العديدة الماضية، تلقيت مئات من التعهدات الشخصية من مراقبين من كل مكان على سطح كوكبنا ودائماً ما دهشت لكثرة ذكر الإيمان والخالق ودار العبادة وما إلى ذلك من أمور. وفى الواقع، يشير البحث إلى أن الإيمان هو ثانى أكبر عامل مؤثر فى حياتكم - الثانى بعد الوالدين. وأتذكر مشهداً لا ينسى من فيلم Signs حول موضوع الإيمان، حيث يسأل "جراهام" - رجل الدين - أخاه "ميريل" عما إذا كان يؤمن بالمعجزات.

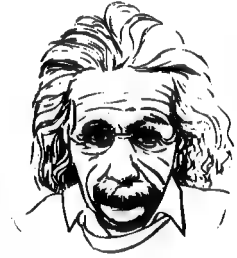
جراهام: ينقسم الناس إلى فئتين... هل أنت من الفئة التى تحلم بالرؤى وترى معجزات؟ أم أنك تعتقد أن ما يحدث مرده إلى الحظ؟

ميريل: حدث ذات مرة عندما كنت فى حفل أننى كنت جالسا على الأريكة مع "راندا ماكنى". كانت جالساً بجوارى بوجهها الفاتن محمقة إلى. فدنوت منها لأعانقها... ولكنى أدركت أننى ألوك قطعة من الملك فى فمى. لذا استدرت، وأخرجت قطعة الملك من فمى ووضعتها فى كوب ورقى بجانب الأريكة لأواجه "راندا". ولكن فوجئت بها تنقياً ما فى جوفها وأغرقت ملابسها. فأدركت حينها أن ما حدث معجزة. فكان يمكن أن أقبلها وهى تنقياً. وكان ذلك ليخيفنى طيلة حياتى من العلاقة بالجنس الآخر. وما كنت لأشفى منه أبداً.

أنا رجل المعجزات

وماذا عنك؟ هل تؤمن بالمعجزات أم ترى أن ما يحدث نتيجة للحظ؟ أو كما قال "ألبرت أينشتاين"،

"ثمة سبيلان تسلكهما لتعيش حياتك. الأول أن تتصرف كما لو أنه لا يوجد ما يعرف بالمعجزات. والسبيل الثانى أن تتصرف كما لو أن كل ما يحدث حولك معجزات".



وبالنسبة لى، فأنا رجل المعجزات؛ فأنا أؤمن بأن الخالق يحب خلقه ويطلع على كل واحد فينا. وأؤمن أنه يسمع الدعاء ويستجيب له. فإكمال هذا الكتاب كان معجزة بالنسبة لى؛ ماكنت لأستطيع ذلك دون عون الخالق. وسأذكر ما قاله "مارتن لوتر" - المصلح الدينى العظيم - عندما قال، "لدى الكثير مما يتعين على القيام به اليوم، فعلى أن أقضى ساعة إضافية متاملاً الكون". وإليك جزءاً من خطاب كتبته فتاة شجاعة تدعى "نيكى جان جونز"، والتى وضع إيمانها على المحك فى معركتها ضد مرض السرطان اللعين.

إلى أسرتى وأصدقائى الأحياء:

خلال الستة عشر شهراً الماضية، كانت لدى الفرصة لأعد نفسى على نحو أفضل للرحيل عن دنيانا. فلقد أدركت أنه لا يهم ما تمر به من ظروف فى هذه الدنيا.



وقد قررت بدلا من الشعور بالأسف على نفسي، بمقدورى أن أحصى النعم التى منحها لى الخالق، فأنا مازلت أمتلك ساقا سليمة فحسب، بل ولدى ذراعان سليمان وكفان. لدى عيناان أرى بهما وأذنان أسمع بهما وفم أخاطب به العالم. فقد أدركت أن جمالى الحقيقى يكمن بداخلى، وأن الخالق ينظر لى حسب ما فى قلبى.

أريدكم أن تعلموا أننى قد قهرت مرضى قد تختلفون مع ما ذكرته بسبب النتيجة: فقد أخذ المرض ساقى وجعلنى أفتقد شعرى مؤقتا، وفى النهاية، كان هو الشئ الذى سلبنى حياتى. ولكنه لم يهزمنى بعد لأنه لن يسلبنى ابتسامتى ولم يأخذ منى أفكارى، ولن يحطم منوياتى أبدا أبدا. لذا، **فقدت فرت!**

وعندما أتذكر ما مررت به، لا أندم على شئ؛ لأن ما ربحته من مرضى أؤمن بكثير من أى شئ فقدته. وفى النهاية، أود أن أقول إننى أحبكم جميعا جدا وإننى سوف أكون معكم دوما، وأعدكم أننى سأذكركم ولكم خالص حبنى الخالد، "نيكى".

لكم أتمنى أن أقول لكم إن مرضى "نيكى" قد قلت حدته، ولكنها ماتت بعد فترة وجيزة من كتابتها للخطاب، وفى الواقع، ربما تكون قد أصيبت بالسرطان ولكن السرطان لم يمتلكها! وحتى فى آخر أيامها، ألهمت أصدقاءها وأسرتها تحسين حيا تهم. كان إيمانها هو منقذها.

أساسات الكفاءة

لقد حضرت الكثير من اللقاءات وأنا مراهق حيث كان الخطيب يتحدث عن أمور مثل، "أنت إنسان فريد، استثمر الخير فى نفسك!" وكنت أخرج من الحجرة دون الشعور بأى اختلاف. فسماعك لشخص يقول لك أن تؤمن بنفسك لأنه قال لك ذلك لن يحرك لك ساكنا، إن لم تقم بشئ مختلف. ورغم أن الشخصية أمر حيوى لتحقيق قيمة عالية للذات، إلا أن هناك ما يحقق قيمة للذات أكبر من الشخصية. فما يبنى قيمة للذات أسرع من أى أمر آخر هو إيجاد وتنمية موهبة أو مهارة من نوع ما. وهذه هى الكفاءة، ولا يوجد بديل لها. وأساسات الكفاءة تشمل: المواهب والمهارات، والإنجازات والصحة البدنية.

كلما زادت سنوات عمرى، زادت قناعتى بأن كل إنسان يولد بمهارات ومواهب فريدة. ولكنها لا تظهر من تلقاء نفسها - عليك أن تنقب عنها بنفسك. أتذكر أن ذراعى أصيبت بكسر وأنا طفل. وعندما شفيت ذراعى ونزعت الجبيرة عنها، ظهرت على ذراعى شعيرات البلوغ. فهذه هى الحياة. إن لم ندفع أنفسنا للتجربة أمور جديدة، فسنضعف ونذبل. فلكى ننمو، علينا أن نوسع من منطقتنا الخاصة بنا وننتقل إلى منطقتنا التحدى. كيف يتأتى ذلك؟ من خلال دفعنا لأنفسنا فى معترك الحياة والتجربة والمغامرة والسقوط ثم النهوض مجددا واستكشاف تحديات جديدة. فالكفاءة - مثلها مثل العضلة - لا يمكن أن تنمو إلا من خلال المقاومة.

وقد تعلمت "ميلودى" الآثار الناجمة عن إعلاء الثقة من خلال مواجهة التحديات.

المواهب والمهارات



للتقدم إلى الجوقة الممثلة لكل الولايات *All-Sitster Choir* - بولاية كنتاكي، عليك الغناء في مجموعة مكونة من أربعة مغنين. وفي أول مرة طلب مني معلم الموسيقى أن أغني أمام الفصل. كنت عصبية وأخذ قلبي في الخفقان بعنف وشعرت بالعرق في كفي وارتجفت ساقاي. ومنذ ذلك الحين غنيت أكثر من عشرين مرة أمام الفصل. وقد عملت على توسعة منطقة الراحة الخاصة بي، لذا لم أعد أشعر بالعصبية. وأنا الآن واثقة بنفسى وأعلم أنني سأكون بخير.

فكر في حياتك. هل أنت تبديد المواهب التي أنعم الخالق عليك بها؟ أم أنك تدفع نفسك للأمام باستمرار وتتعلم أموراً جديدة؟ أعرف فتاة تدعى "روكسي" في الصف التاسع، والتي أصبحت مصممة وحانكة للملابس الرائعة وتستطيع عمل أي شيء على ماكينه الخياطة الخاصة بها. ورغم فخرها بمهارتها في الحياكة، إلا أن "روكسي" تقول، "لا أحد يعتقد أن الحياكة أمر ممتع". حسناً، فما هو الشيء الممتع؟ وبالنسبة لي، أعتقد أن أي شيء تستطيع التفوق فيه أمر ممتع، سواء كان الحياكة أو كتابة المقالات أو تنظيم الأشياء أو القراءة السريعة أو التدريس للأطفال أو تصميم مواقع الإنترنت.

منطقة الشجاعة



عندما كنت طفلاً، كنت أخشى التحدث أمام الآخرين. ولكي أتغلب على خوفي، انضمت إلى فصل الخطابة في الصف السابع. في المرة الأولى التي تحدثت فيها في الفصل كنت في قمة الرعب. ولكن أخذ الأمر في التحسن مع كل مرة تلتها. وفي السنوات التالية لذلك، انضمت إلى فصول الخطابة لمساعدتي على تطوير مهارات التحدث لدى. ورغم أنني لم أتغلب أبداً تماماً على مخاوفي، إلا أنني تحسنت كخطيب، مما عمل على رفع ثقتي بنفسى.

ولقد تعرفت على فتى ضرير من هضبة التبت يدعى "تاشي باسانج"، الذي قضى طفولة أسوأ مما تتخيل. فعندما كان في الحادية عشرة، اصطبه والده إلى بلدة اسمها "لهاسا" وقايضه بطفل بصير لأنه كان يشكل عبئاً عليه. تعرض "تاشي" للسرقة والضرب باستمرار من قبل الأطفال بالشارع. وقد تمكن من اجتياز أول فصل شتاء قارس في الشارع عن طريق التسول والاحتماء بالأوكياس البلاستيكية لتقيه البرد القارس.

وفي النهاية، وجده بعض السكان المحليين الطيبين وأخذوه إلى مدرسة لذوى الاحتياجات الخاصة. وهناك، رغم كونه ضريراً، تحدى "تاشي" نفسه لينمي مهاراته ومواهبه. مما أثار دهشة الجميع، ويستطيع تاشي الآن القراءة والكتابة ويتحدث ثلاث لغات، لغة التبت والصينية والإنجليزية. ويستطيع استخدام الحاسوب باستعمال مركب صوتي. وقد حصل مؤخراً على رخصه رسمية كمدلك طبي من الحكومة الصينية.

والآن، بعد مرور خمس سنوات، يخطط "تاشي" للعودة إلى قريته التي ولد بها وأن يؤكد لوالديه أنه
حي يرزق وأنه لا يحمل ضغائن تجاههما، أما زلت تعتقد أن مشكلاتك عسيرة؟
من خلال الأعمال الخيرية والاعتناء بالآخرين، ومع القدرة على القراءة والكتابة والتحدث
بثلاث لغات، أصبح "تاشي" مزودا بذخيرة ليصنع شيئا ذا معنى من حياته. وبدون هذه
المهارات، ما كان ليجد فرصة في الحياة، ففي عالمنا اليوم، لا يكفي أن تكون مجرد
شخص بارع، بل ينبغي أيضا أن تكون كفئا.

الإنجازات

ستواييك قوة جبارة من إنجازك لأمر عقدت العزم
عليه. وفي الأساطير القديمة، عندما كان الفارس
يهزم عدوه في أرض المعركة، كان يمتص قوة هذا
العدو. وهذا ما يحدث عندما تنتقل على موطن ضعف لدينا أو نقاوم أمرا مفرقا
أو نحقق هدفاً وضعناه؛ فنمتص قوه التحدي في أنفسنا ونصبح أقوى. وبالنسبة
لشخص، قد يعني الإنجاز الاستقامة، ولشخص آخر قد يعني الانضمام لفريق
رياضي ولشخص ثالث يعني التغلب على نقطة ضعف، مثل تهذيب لفتك.
وأحيانا ما تختلف إنجازاتنا عما نتوقع. ولطالما كان لدى "تائر" - الطالب
بمدرسه "نورثريدج" الثانوية - هدف بأن يصبح بطلا للولاية في المصارعة مثل
أخيه الأكبر. وبعد سنوات من التدريب الشاق، أصبح "تائر" معروفا كواحد من
كبار المصارعين بالولاية. وأخيرا، لاحت له الفرصة ليثبت جدارته في المباراة
التي ستؤهله للعب في بطولة الولاية.

ومع ذلك، ففي إحدى المباريات، أصيب "تائر" بخلع شديد في مفصل الكوع
وتبددت أحلامه بأن يتوج بطلا للولاية، ف شعر بحزن شديد جراء ذلك، حتى تلقى خطابا من أخيه
الأكبر، كتب له فيه،
"تائر".

من الرائع أن تكون بطلا للولاية، ولكن لن يتذكرك الجميع لذلك، بل سيتذكرونك لما قمت به للإعداد للبطولة. فقد
قدمت كل ما في وسعك قبل أن تلعب بالفعل لصالح الولاية، وهذا هو ما يهم بالفعل، فلقد انصرفت عن أي شيء آخر
غير التدريبات والاستعداد للبطولة.

تأثر "تائر" كثيرا بهذا الخطاب. ومما زاد فرصته، أنه خلال بطولة الولاية، ارتدى جميع أفراد
الفريق واقيات للكوع كتكريم له. وحينئذ أدرك "تائر" أنه حقق بالفعل ما خطط للقيام به في المقام
الأول.

وثمة بون بين ما أنت عليه وما تود أن تكون عليه. وأحيانا ما تكون الفجوة صغيرة، وأحيانا ما
تكون شاسعة. ومهما كان اتساع الفجوة لديك، كن ايجابيا واستمر في تضيق هذه الفجوة، وحذار من
الصوت المماثي الكامن بداخلك الذي يصعب إرضاءه. وتضييقك للفجوة ولو بمقدار ضئيل يعتبر إنجازا
تفخر به.





حيث أريد أن



حيث أنا الآن

عندما كنت طفلاً، كنت أحب الفشار وحلوى الدوناتس ورقائق البطاطس وغيرها من الرقائق. لذا، كثيراً ما كان الأولاد يطلقون عليّ "البدين". وكنت

الصحة البدنية

ربهاجبت عليّ أن
أنخلص من هذه الكعكة



أسأل أمي، "أمي، هل ترين أنني بدين؟" فكانت تجيب، "لا، أنت لست بديناً؛ أنت ممتلئ بالعضلات". فكانت أتركها باسماء وأنا أقول، "نعم، أنا لست بديناً، أنا ممتلئ بالعضلات". وخلال فصل الصيف، قبل أن أبدأ الصف الثامن، أرسلني أبي في رحلة شاقة استمرت أربعة أيام حتى أخشوشن. كرهت هذا الأمر، ففي البداية سار نحو ثمانين منا حوالى ٥٠ ميلاً لمدة أربعة أيام دون أن نأكل سوى النباتات. وقد أمرنا قائدنا بالاتيان بكل الأطفال العجيبة مثل النزول من المرتفعات باستخدام الحبال وعبور الأنهار عالية الأمواج واصطياد حمل وديع صغير وتناوله. يا له من أمر مقزز! وجراء ذلك فقدت نحو عشرة أرطال من وزني. فعندما عدت للديار، قالت لي صديقة أمي، "مرحى يا شون تبدو متناسق الجسد". وكانت هذه المرة الأولى في حياتي التي يقول لي فيها شخص ما هذا الكلام. ففمرتني فرحة شديدة. وكانت تلك هي الدفعة الأولى التي أردتها.

لذا، عندما عدت للمنزل، أخذت دليل التغذية الخاص بوالدي والذي يعتمد - حتى اليوم - على مبادئ ثابتة في عالم التغذية. وكان الكتاب يصنف كل مجموعات الطعام ويضع خانة لتدل على عدد حصص الطعام المسموح بتناولها كل يوم. أتذكرها جيداً.

الحصص اليومية

مجموعة الغذاء

البقوليات (الخبز والأرز والحبوب والمكرونة وغيرها)

الفواكه (أي نوع)

الخضراوات (أي نوع)

منتجات الألبان (اللبن، والجبن، والزبادى وغيرها)

البروتينات (الدواجن والأسماك واللحم الأحمر والبقول وغيرها)

الدهون (الزبد والزيت وغيرها)

الماء

ومع اكتشافى لنفسى وقدراتى الكامنة، فإن الوصول إلى اللياقة البدنية أمر يتطلب كفاءة والتي تحتاج بدورها إلى أن تكتسب من خلال المحاولة والخبرة. وإن اكتسبتها فى سن صغيرة، فسوف تشعر بثمارها طيلة حياتك. فلا تقلل من تأثير الصحة البدنية على الصحة النفسية.

*** فكل الطعام ..**

١٠. تناول الكثير من المياه. *



بالإضافة إلى التغذية السليمة، فإن التدريبات الرياضية ضرورية أيضا. هل سمعت عن الأندورفينات؟ هي مواد كيميائية قوية في المخ تقوم بعملين، تحسين الحالة المزاجية وتسكين الألم. فمن مصدرها؟ إنه التدريبات الرياضية. أليس هذا مذهبا؟ فمن ذا الذي سيبحث عن المخدرات بينما يستطيع الحصول على جرعة كبيرة من الأندورفين الطبيعي في أي وقت دون مقابل؟ والجميع يعتقدون أنهم لا يمتلكون وقتاً لممارسه التدريبات. ولكن في الواقع، يمكنك ممارسة التدريبات في أي وقت وتتمتع بمظهر أفضل وتطيل عمرك (وأنت لست قلقا الآن بشأن ذلك). ومن أجل تفعيل برنامج تدريبي متوازن، يوصي خبراء الصحة بمجلة *Time* أن تؤدي الأمور الأربعة التالية،

صف ذهنك: هناك تدريبات مثل: اليوجا أو البايلايتز أو أي نوع من تدريب الاستطالة أو التنفس أو التأمل تعمل على استرخاء البدن وتقوية من الإصابات وتقوى الدورة الدموية. مارسها ثلاث مرات في الأسبوع لتخفف من الضغوط الواقعة عليك.

إذا كنت الإندورفينات مهنوعة



قوّ قلبك:

مارس السباحة أو رياضة المشي أو ركوب الدراجات أو العدو الخفيف أو الملاكمة أو تدريبات الأيروبيكس والتي تزيد من معدل خفقان القلب بشكل ملحوظ. فهذه التدريبات تقيد قلبك ورئتيك وجهازك الدوري، كما أنها تحرق السعرات الحرارية ودهون الجسم. مارسها من ثلاث مرات إلى خمس مرات في الأسبوع لمدة من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة.

ابن عضلاتك:

أي رياضة تعمل على تدريب العضلات على نحو متكرر. فرفع الأثقال يجعل جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر ويزيد من كتلة العظام لديك. مارسها من مرتين إلى ثلاث أسبوعيا من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة. **استقطع وقتا للراحة:** تدريبات القوة وغيرها من التدريبات العنيفة تمزق النسيج العضلي. وخلال فترات الراحة، تقوم العضلات بإصلاح وإعادة بناء نفسها، تجنب أن تدرب مجموعة عضلية واحدة بالأثقال ليومين متعاقبين.

وان كنت مشتركا في رياضة تنافسية، فعادة ما ستقوم بالأنشطة الأربعة المقترحة أعلاه بأى نظام. ولتضع في حسابك بعض الترفيه.

وكقاعدة ثابتة، فإن رطلاً من وزنك يكافئ ٣,٥٠٠ سعر حراري. لذا إن أردت أن تفقد رطلا من وزنك في أسبوع واحد، فعليك حرق ٥٠٠ سعر حراري يوميا (٥٠٠ سعر حراري \times ٧ أيام = ٣,٥٠٠ سعر حراري).

ايحت عن معلومات حول التغذية السليمة والتدريبات الرياضية. لتتمتع ببيئة بدنية متناسقة ولتر كيف سيحسن ذلك من جوانب حياتك الاجتماعية والنفسية والروحية. وأنا لا أقصد بكلامى أن تغالى في الاهتمام بمظهرك وألا تكون نحيفا (قد تكون ضخمة الجثة وتتمتع بصحة جيدة في نفس الوقت). ولكننى أحدثت عن أن تتمتع بالصحة، وهذا الأمر يتعلق بالشعور الداخلى وليس ما تبدو عليه من الخارج، وهو ما يشكل الفرق.

حجر الزاوية

قرارات ذكية

أرسلت لنا "ليا" - البالغة من العمر ١٤ عامًا - قصتها وروت فيها الوقت العصيب الذي مرت به ما إن بدأت دراستها بالمدرسة الثانوية. فقد رأت أن الجميع في كامل زينتهم ويتمتعون بالشمعية. ولم تشعر بقبول الآخرين لها وكثيرا ما كانت تتعرض للسخرية بسبب وزنها الزائد.

وبعد مرور بضعة أشهر، صادقت مجموعة من الأصدقاء وبدأت حياتها في التحسن. ولكن لم يمض وقت طويل حتى بدأ أصدقاءها في الجنوح نحو اتجاه مختلف عما أرادت "ليا" أن تتجه إليه. فكانوا يرتدون ملابس غير لائقة ويستخدمون لغة منحطة وبدأوا يجربون المواد المخدرة.

و ذات ليلة، وأثناء تجول "ليا" مع صديقاتها، نظرت اليهن وقالت لنفسها، "صديقاتي يبدون مستهترات، هل هذا ما أبدو أنا عليه؟" فاتصلت بوالدتها لتأتي وتصلحها. وتلك الليلة اتخذت "ليا" القرار الشجاع بأن تتوقف عن الخروج مع هؤلاء الصديقات.

وكانت الأسابيع القلائل التالية عسيرة على "ليا". فقد تخلى أصدقاءها القدامى عنها بعدما لم تعد تخرج معهم وكثيرا ما كانت تأكل غداءها في دورة المياه؛ لأنه من المحرج جدا أن تتناول الطعام بمفردها في حجرة الغداء.

ولكن تماسكت "ليا" وفي غضون أشهر قلائل تمكنت من تكوين أصدقاء جدد يتمتعون بنفس معاييرها وقد أخرجوا أفضل ما فيها. كما قامت إحدى الصديقات القدامى لـ "ليا" بترك المجموعة القديمة وبدأت في الخروج مع "ليا" بدلا منهم. أخذت "ليا" تشب في ثقة وبدأت في إيجاد سبيلها في الحياة. فبالله من فرق يصنعه الاختيار الذكي!

لذا، فما الذي يأتي في البداية؟ هل تتخذ قرارات ذكية لأنك تمتلك قيمة عالية للذات أم أنك تمتلك قيمة عالية للذات لأنك تتخذ قرارات صائبة؟ فالأمر سيان. وهو أشبه بالسؤال الهزلي، "أيهما يسبق الآخر، الدجاجة أم البيضة؟".

فاتخاذ القرارات الذكية هو حجر الزاوية لقوس نصر قيمة الذات. فإن قمت بذلك على نحو سليم، فستجد أن جميع أجزاء البناء في مكانها السليم. والأمر الطريف أن بناء قيمة عالية للذات - سادس أهم قراراتك في الحياة - هو نتاج لكونك ذكيا في اختيار قراراتك الخمسة السابقة.

كيف تعلی من قيمة ذاتك؟

قرارات الطريق القويم

- ستتعلم أكثر وتنمي مهاراتك على نحو أفضل.
- سيقلل والداك من توبيخك.
- سوف يخرج أصدقاءك أفضل ما فيك.
- ستكون صداقاتك على نحو أسهل.



ابذل قصارى جهدك في المدرسة.

التق الأصدقاء الصالحين وكن صديقا صالحا.



- ستجد سكينه أكبر بالمنزل.
- ستلقى دعماً أكبر من والديك.



صادق والديك.

- ستحظى بسمعة طيبة.
- لن تقلق بشأن الأمراض أو الأزمات العاطفية.

تعرف بذكاء واحترام جسدك وحافظ على نفسك.

- ستشعر بتحسّن يدي.
- ستحكم سيطرتك على حياتك.



تجنب المخدرات.

مرآة الآخرين تقول لك إن قيمة الذات مصدرها حسن المظهر والشعبية. بينما الحقيقة أن القيمة العالية للذات مصدرها الشخصية والكفاءة والخيارات الذكية. وكما يقول "دامبلدور" في "هارى بوتر وغرفة الأسرار"،

"إنها خياراتنا، يا هارى، التى تبدى حقيقتنا، أكثر بكثير مما تبدى قهراتنا".

هزيمة عدوك

من أفضل الأفلام على الإطلاق فيلم *The Three Amigos*، وفيه نشاهد معركة كلاسيكية بين أناس

طيبين وشرير معتوه يدعى "الجايبو"، وهى أحد المشاهد، يحاول أحد الأصدقاء أن يحث سكان القرية على النهوض لمواجهة "الجايبو"، بقوله، "بطريقة أو بأخرى، لكل منا عدو عليه مواجهته يوماً ما، فالبعض يجدون أن الخجل هو عدوهم؛ وآخرون قد يكون عدوهم هو نقص التعليم؛ أما بالنسبة لنا جميعاً، فإن عدونا هو شخص خطير يريد أن يقتلنا".

وعندما يتطرق الأمر إلى قيمة الذات، فلكل منا عدو عليه أن يقهره. فما هو عدوك؟ إليك ثلاثة أعداء شائعين،

- كيف أبنى قيمة لذاتي إن كنت أرى أنني لا أتمتع بحسن المظهر؟
- كيف أعيش حياتي بينما أتعرض باستمرار للسباب والتعليقات المحبطة والإغاضة؟

- كيف أخرج من الاكتئاب الذى أعيش فيه؟



كيف أبني قيمة لذاتي، إن كنت أرى أنني لا أتمتع بحسن المظهر؟



تلقيت هذا السؤال من مراهقة تدعى "روتيم" وسأرد عليها بقصة مواطنة من إحدى الدول شعرت مثل شعور "روتيم" عندما كانت مراهقة، وقالت تلك المواطنة،

"لم ينعم عليّ الخالق ولو بقدر لطيف من الجمال، مر عليّ وقت شعرت فيه بالأسى عندما نضجت لأعى ذلك وأفهم أهميته، وعندما نظرت في المرأة، أدركت أنني بعيدة كل البعد عن الجمال. ثم اكتشفت لدى رغبة في النجاح في الحياة، ولم تعد مشكله الجمال تشغلني. فقد أدركت بعد ذلك بكثير أن كوني غير فائقة نعمة مستترة. فقد أجبرني ذلك على تنمية مواردى الداخلية. وبدأت أفهم أن النساء اللواتى لا يستطعن الاعتماد على جمالهن ويحتجن إلى صنع شيء في حياتهن تكون لديهن الصدارة".

وأصبحت هذه المواطنة من الشخصيات البارزة، فكيف تمكنت من بناء قيمة ذاتها؟ لقد اكتشفت ما تريد أن تفعله بحياتها، ولم تعد مسألة الجمال مطروحة على جدول أعمالها. يمكنك القيام بالمثل. فما إن تدرك ما تريد أن تفعله بحياتك - أهدائك وأحلامك وغاياتك - ستلهمك وتدب فيك الحيوية ولن تنشغل بمظهرك. وتقريباً فإن كل مراهق يتمنى أن يكون مظهره أفضل أو أن يتمكن من تغيير شيء فيه. ولقد سمعت أقوالاً مثل،

"وجهى ممثلة"

«أنا بالغ القصر»

«أنا بالغ الطول».

«إن فهى كبير»

"أصابعى قهيرة ومنشفة"

«أذننى طويلة»

وفى مسح قام به موقع TRU.com، تم طرح سؤالك على المراهقين، ما أهم الأشياء التى تريد تغييرها فى نفسك،

ما الذى تريد تغييره فى نفسك؟

١. أن أكون أفضل مظهراً
٢. أن أكون طالباً أكثر اجتهداً
٣. أن تكون لدى ثقة أكبر
٤. أن تكون لدى خطيبة/ خطيب
٥. أن أكون أكثر شعبية
٦. أن أكون رياضياً بشكل أفضل
٧. أن أعمل بجد أكبر





لم تكن مفاجأة عندما كانت أكثر إجابة هي تحسين المظهر. وفيما لا تعتمد على مظهرك، عليك أن تجاهد حتى تخرج أفضل ما فيك وتعزز من مواهبك وقدراتك الطبيعية التي أنعم الله عليك بها. فلتلاحظ أي الألوان يتناسب معك تماما واهتم بنظافتك الشخصية وحاول إيجاد تصفيفه شعر تناسبك، ولكن في الوقت نفسه أعل من قيمة سماتك الأفضل. فكل إنسان جميل بطريقته الخاصة. عينان زرقاوان متالئتان أو عينان بنيتان لامعتان، أو بشرة ناعمة، أو وجنتان متوردتان، أو أنف منمنم، أو أنف مستدق، أو أذنان صغيرتان أو أصابع رشيقة أو كتفان عريضتان أو ساقان باديتا العضلات، أو رموش طويلة أو شفتان ممتلئتان أو قوام ملفوف.

ولم تنس الكاتبة "سوزان تانر" - والتي شعرت في مراهقتها بعدم الثقة في نفسها لإصابتها بحب الشباب بشكل شديد - أبداً الدرس الذي علمتها والدتها إياه، "عليك فعل كل شيء تقدرين عليه حتى تجملى مظهرك سارا، ولكن لحظة خطوك خارج الباب، عليك أن تنسى نفسك وتبدئي في التفكير في الآخرين". وهذه نصيحة جيدة لنا جميعا.

وتذكر - إن كنت تنظر دوماً إلى امرأة الآخرين، ستشعر دوماً أنك ناقص. وإن نظرت إلى امرأة الحقيقة، فسوف تدرك أن الجمال الداخلي أكثر أهميه من الجمال الخارجي. وقد كانت "أودري هيببون" إحدى نجومات هوليوود الأكثر روعة في عهد والدي، وكانت معروفة بجمالها واختيارها لملابسها. وكثيراً ما كان تردد نصائح الجمال التالية،

نصائح الجمال

لشفة جميلة،
قولى كلمات رقيقة
لعيون جذابة،
ابعثن عن الجيد في الناس
لقوام نعيم،
تقاسمى طعامك مع الجوعى
لشعر جميل،
اتركى طفلك بداعيه مرة يوريا
لطريقة مركة منزلة،
اشئ وأنت تعرفين أنك لا يمكن أن تسرى بمفردك
فالإنسان - أكثر من الجمادات - بحاجة إلى تجديد نشاطهم
والتعويض والإصلاح
لا تتخلي عن أهد أبداً
جمالك المرأة ليس في الثياب التي ترتديها
ولا في قوامها أو في الطريقة التي تمشط بها شعرها
فجمالك المرأة يجب أن يرى من عينيها
لأن هذا هو الطريق إلى قلبها؛ حيث يسكن الحب.

- سام لفنسون

وقد لاحظ المؤلف "نيل ماكسويل" ■ يلي،

"ألن يكون من المثير لو كنا نستطيع أن نرى ما بداخل المرء باديًا عليه؟ فحينئذ كنا سنعرف من هم أجمل الناس بحق في هذا العالم".

ستقضى نحبك قبل أن تصل للوزن الذي تريده.

في سعينا لتحسين مظهرنا ونظرتنا لأنفسنا، من فضلك لا تغال في الأمور.

... لقد حاولت تجربة التقيؤ... اعتقدت أنه بإمكانى فعل ذلك متى شئت. فغندما أتناول شيئاً على قائمة "المأكولات غير المرغوب فيها" يمكننى التخلص منه. وكان لدى دوماً هذا الخوف من أن أكل وألا أستطيع التوقف حتى أصبح بدينا. أعتقد أننى إن وصلت إلى وزن معين، فسأشعر بالثقة في نفسى وأستطيع التوقف. كان الأمر الغريب أن قراءة مقياس الوزن لم تتوقف أبداً عند ما أريد...

هذه هي طريقته تفكير من يعانى من اضطراب في تناول الطعام. ويعرف اضطراب تناول الطعام على أنه عادة غذائية تؤذيكَ بدينا وعقلياً. والاضطرابات الثلاثة الأكثر شيوعاً هي: أنوركسيا نيرفوزا (إيلام المرء لنفسه) وبوليما نيرفوزا (الانكباب على الطعام ثم التقيؤ) وبينج ايتينج ديساورد (الانكباب على الطعام دون السيطرة على ذلك). هل تعلم أن عشرات الألوف من المراهقين قد لاقوا حتفهم أو سيلاقون حتفهم بسبب تلك الاضطرابات؟ وفي الواقع فإن اضطراب أنوركسيا نيرفوزا يسبب أعلى معدلات الوفاة من بين جميع الاضطرابات النفسية.



ويعانى ملايين المراهقين من اضطرابات في تناول الطعام. وربما تعرف شخصاً يعانى من اضطرابات من هذا القبيل، وربما أنت أيضاً تعاني من أيها. وتوجد هذه الاضطرابات لدى الفتيان والفتيات، والفقراء والأغنياء، والأطفال من سن الثالثة حتى البالغين إلى سن التسعين. وهي ذائفة الشيع بين الفتيات المراهقات. وكثيراً ما لا يلاحظ اضطراب تناول الطعام لسنوات. وعندما يتم التعرف عليه في النهاية، عادة ما يتستر

المصاب عليه ولا يتم علاج الاضطراب، وثمة عوامل عدة تساهم في الأمر، منها: المشكلات الأسرية أو الاكتئاب أو الانتهاك الجنسي أو الخوف الشديد من النحافة.

وأنت كمراهق ينتظرك المستقبل، فثحتاج إلى بدن قوى وصحى. فلن تتحمل فقدان الذاكرة أو فقدان الإحساس بالزمان والمكان أو الإمساك أو تدهور العضلات أو بطء معدل خفقان القلب المؤدى إلى الأزمات القلبية أو أية أعراض تصاحب الأنوركسيا. لا تدع نفسك تنزلق وراء هذا النمط السلوكى غير الطبيعى وغير الصحى. ومن العسير التخلص من اضطرابات تناول الطعام وقد تظل معك طيلة حياتك. وثمة سبل طبيعية وصحية لفقدان الوزن إذا كانت تلك رغبتك.

وان كنت تعاني الآن من اضطراب، فالحجاً لوالديك أو طبيب الأسرة أو إحدى مجموعات الدعم المحلية من أجل طلب العون. أو اذهب للقسم الخاص بالاستشارات في نهاية الكتاب لتجد بعض الموارد الموثوق بها.



كيف أعيش حياتي بينما أتعرض باستهزار للسباب والتعليقات الهجينة والإغظة؟



كان "ريس" - البالغ ١٦ عاما - يمر بنوبة من النجاح، أو كان يعتقد ذلك على الأقل. وأخذ يسرد لأصدقائه القصة المطولة لما حدث عندما فقد توازنه أثناء التزلح على الجليد وانتهى به المطاف في موقع القفز الأولمبي، حيث لم يكن مسموحا لأحد بالدخول، ولكن "براد" قاطعه صانحا، "ريس، أغلق فمك! نحن لا نمبا بقصتك الخرقاء تلك! أتدري؟ أنت كثير الكلام".

فضحك الجميع وتصرف "ريس" كما لو أن الأمر لم يهمه، ولكن انطفا شيء ما بداخله في ذلك اليوم. فشمع بالحماقة وتساءل كم قصة رواها في الماضي وكانت سخيفة أيضا.

وبعد ما حدث، بدأ في الاحتراس لما يقول أمام أصدقائه. لم يعد يتصل بهم ليسألهم عما إذا كانوا يريدون الخروج خشية أن يضايقهم، ولم ينقض أمد بعيد حتى توقفوا عن الاتصال به أيضا. فظل يفكر، "إن أرادوا فعل شيء، فسوف يها تفونني". ولكنهم لم يفعلوا ذلك. وفي النهاية، انتهت صداقته بهم وأدى ذلك إلى انخفاض شديد في قيمة الذات لديه.

وهذا الأمر يحدث طوال الوقت، أليس كذلك؟ تعليق سخيف أو كلمة غير لطيفة أو التهمة؛ كلها أمور تجرح المرء! علينا جميعا أن نرقب كلامنا جيدا.

وأتذكر حديثي مع فتاة بالمرحلة الإعدادية والتي تكره المدرسة. فسألته عن السبب، فأجابت وسط دموعها،

ماذا تفعل إن كان ذلك يحدث لك؟ ما عليك سوى سؤال شخص ما مر بهذه التجربة وتجاوزها بنجاح. فسيقول لك ماذا تفعل. وقد أرسلت لنا "بريدجيت" من مدرسة "جونييت تاون شيب" لتقول كيف تعلمت أن تتعامل مع الكلمات البذيئة.

في المدرسة الإعدادية، لم أعتقد أن أدافع عن نفسي كثيرا. فإن قال لي أحدهم "لا يعجبني هذا!"، فلم أكن أرد عليه، فكنت أجلس وحيدة فحسب. ثم التحقت بالمدرسة الثانوية، وبدأت في الخروج مع أشخاص لهم تأثير إيجابي عليّ. مثل "سيشيل" التي لم تكن تعبا بما يقوله الآخرون عنها. إنها على حقيقتها أو طبيعتها. أعلم أنك يجب أن تدافع عن نفسك وتثق في نفسك. وإن قال لي شخص ما: "لا يعجبني هذا الأمر فيك"، فقد أصبحت لدى الشجاعة الكافية لأدافع عن نفسي وأتعامل مع هذا الأمر.

وهذه استشارة ذكية. على أية حال، إن عرفت مقدار ضالة الوقت الذي يستقطعه الآخرون للتفكير فيك، فلن تعبا كثيرا بما يقال عنك.

كيف أخرج من الاكتئاب الذي أعيش فيه؟

الاكتئاب كلمة تستخدم بإفراط لدرجة تصيبني بالاكتئاب لمجرد التفكير فيها. فما هو معناها بالضبط؟



يعرف قاموس The American Heritage Dictionary كله الاكتئاب بطريقتين:
١. انخفاض الروح المعنوية والشعور بالحزن الشديد. ٢. المعاناة من الضغط النفسي.

وقد مرت "راشيل" بالنوع الأول. انخفاض الروح المعنوية،

"أصبحت حياتي الآن مليئة بالضغط العصبي؛ فأنا دائما في حالة من القلق والاكتئاب أو الغضب. الأمر يبدو كما لو أنني لن أعود كما كنت مرة أخرى وهذا أمر يقلقني بشدة لأنه يزداد من حولي أحيانا، ففندما أكون بالمنزل - على سبيل المثال - أكون في حالة مزاجية سيئة، وأريد أن أخرج كل ما لدي لأصبه على أسرتي، وهو أمر غير منطقي لأنه ليس خطأهم".

وقد مر الجميع بهذا النوع الأول من الاكتئاب، تقلبات الحياة الطبيعية وظروفها، وثمة أمور كثيرة تشعرنا بذلك مثل، الانفصال عن خطيبتك أو خطيبك، أو عندما يخبرك والدك بشأن الانتقال لسكن آخر، أو عندما يأتي عليك مساء الأحد وتكون قد بدأت في أداء الواجب المدرسي وكل هذه الأمور تبعث على الاكتئاب؛ ولكن هذا الشعور عادة لا يستمر أكثر من أيام قلائل.

ويحدث النوع الثاني من الاكتئاب حين تعاني من اكتئاب سواء كان نفسيا أو إكلينيكيًا، وهو أكثر خطورة. وعلى النقيض مما يعتقد بعض الجاهلين، فهو ليس شيئا يذهب من تلقاء ذاته وليس علامة على ضعف شخصي. وهذا النوع من الاكتئاب يحدث نتيجة أشياء مثل، موت صديق، أو الوحدة، أو الضغوط، أو الانتهاك الجنسي، أو عدم توازن كيمياء الجسم، أو الإدمان، أو المشكلات الأسرية. وطبقا للاتحاد القومي للأمراض العقلية (إن إيه ام آي) فإن أعراض هذا النوع من الاكتئاب تشمل،

- تغيرات كبيرة في عادات النوم والأكل والحيوية
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت في وقت ما مصدرا لكم كبير من المتعة
- الشعور بالحزن ووخز الضمير وفقدان قيمة الذات والعجز والفراغ
- توارد الأفكار عن الموت والانتحار باستمرار

إن كنت مصابا بأي من هذه الأعراض، فاعلم أنه يمكن علاجك بنجاح من خلال الاستشارات أو التغذية أو التدريبات الرياضية أو العقاقير الطبية أو مزيج مما سبق. ومن المثير للدهشة - مع ذلك - أن أقل من نصف المصابين بالاكتئاب يحصلون على مساعدة بالفعل.

فكلنا نمرض من وقت لآخر جراء نزلات البرد أو الأنفلونزا، ونذهب للطبيب ونتناول العقاقير. وتحدث صراحة عن الأمر ونقول أشياء مثل، "أشعر بتعب شديد".

ولكن على عكس المرض البدني، فإننا لا نتحدث عن المرض العقلي. فالأمر ينظر إليه على أنه وصمة عار.

فنتردد في الذهاب إلى الطبيب أو تناول العقاقير، معتقدين خطأ أنه بمقدورنا علاج أنفسنا، وقد لخصت "شيرى ويتور" خبيرة الصحة النفسية الأمر على نحو ممتاز،





**"ليس من العار أن نصاب بمرض نفسى.
فالمرض النفسى لا يختلف عن أى مرض عضوى آخر مثل: الربو أو داء السكر.
فما نعرفه هو أن العلاج يؤتى ثماره، والشفاء ممكن، والأهل موجود".**

وقد عانى حتى شجاع يدعى "جاك شورت" من اضطراب بيبولار أو الاكتئاب الهوسى، وأرسل إلينا موضحا كيف كانت حياته كابوساً مرئياً حتى تلقى العلاج.

مثلت المدرسة لى مشكلة كبيرة منذ البداية وواجهت صعوبات لمجرد التعلم. لم أتفاعل مع أى من الأطفال من حولى. وذات ليلة عندما كنت فى الصف الثالث. كان والدائ يساعداننى فى كتابة جمل للتدريب على هجاء الكلمات، لم أتمكن من ذلك مهما بذلت من جهد. كنت فى غاية الضيق والغضب لدرجة أننى بكيت، ورغم أننى كنت فى الثامنة، فقد جريت خارج المنزل فى تلك الليلة القارسة التى انهمرت فيها الثلوج وأخذت أتجول لوقت طويل. وفى النهاية أوشكت أن أتجمد من البرد فعدت للمنزل. أخذت والدتى فى البكاء وسألتنى عما سيحصلنى أشعر بتحسنى. فكان ردى: "أن أموت فحسب" وحينئذ أدرك والدائ أننى فى الواقع أعانى من أمر ما.

وأضيت سنوات أعالج من مشكلات مختلفة مثل: الرهاب الاجتماعى واضطراب الانتباه والقلق الشديد والاكتئاب. كانت حياتى عبارة عن برامج علاج نفسى وعقاقير طبية.

وفى الصفين الخامس والسادس، بدأت حالتى تسوء. فاعتدت الهروب من المدرسة وإيذاء نفسى والاختباء من الجميع. كنت أعلم أن هناك مشكلة ما، ولكن لم يستطع أحد أن يساعدنى. وكان والدائ يشعران بالفرح. ولم يقم طبيبى إلا بزيادة جرعات دوائى، واعتدت أن أظل مستيقظا طوال الليل؛ لأننى كنت خائفا من اضطرابى إلى الاستيقاظ والذهاب للمدرسة. واستمررت فى عدم أداء الواجب المدرسى واعتدت البكاء والتدحرج على الأرض ممسكا برأسى صارخا: "هذا الشئ الأسود أصبح بداخلى مجددا".

وفى النهاية تم اصطحابى إلى مصحة علاجية وقام طبيبى الجديد بتشخيص المرض على نحو سليم على أنه اضطراب بيبولار. وقد غمرت الراحة الجميع لأننا عرفنا فى النهاية المشكلة التى أصابتى طيلة هذه السنوات. وأمرنى طبيبى أن أتوقف عن تناول العقاقير السابقة ووصف لى أخرى جديدة. وبعدما استمررت فى تناولها لفترة، بدأت أشعر بالتحسنى شيئا فشيئا. ولكن استمرت المدرسة بالنسبة لى أمرا يخيفنى، ولكنى استطعت تحملها حيث بدأت أتحسن وأستعيد حياتى مرة أخرى.

بدأت أقوم بأمور لم أقدم عليها من قبل، مثل التحدث أمام جمهور. بل وعندما كنت فى الثالثة عشرة، تحدثت فى البرلمان أمام المشرعين حيث كانت تتم مناقشة مشروع قانون حول الصحة النفسية. ونظرا لقصتى، تم تمرير مشروع القانون. واستمررت فى الحديث أمام الآخرين حول الصحة النفسية وأبذل ما بوسعى لمساعدة أمثالى. ومرضى لا يختلف عن مرض الشخص المصاب بالسكر. فخلل المواد الكيميائية لدى فى رأسى أما خلل المواد الكيميائية لديهم فى البنكرياس.



إن كنت قد فكرت في الانتحار أو تتساءل إن كان سيهم إن واصلت حياتك أم لا، فمن فضلك استمع لي، هناك شخص ما ينتظرك وهو يحبك - فمن فضلك أمسك عليك حياتك، فالأمور ليست حالكة السود كما تبدو. تحدث مع أحد الأشخاص على الفور ودعه يعرف بما تشعر، حادثه بنفس الطريقة التي كنت ستحدث بها إن كنت مصابا بأنفلونزا شديدة، "أنا أشعر بإعياء شديد، فهل بمقدورك مساعدتي؟".

كتب "ديدو" أغنية تتناول الألم وبها وعد بمقدم الأمل. إليك جزءاً منها،

«أنا قادم لكى أجعل العميات يرون
ولن يكون لك مجال هنا
تحتاج إلى أن تغسل عينيك المتفتحتين
لا يمكنك أن تستمر هنا لفترة أطول من ذلك.
ومن المرجح أنك لا تريد أن تسمع أن الغد يوم آخر.
هنا! أعدك أنك ستري الشمس من جديد
وتسألني لماذا الألم هو طريق السعادة.
أعدك بأنك ستري الشمس من جديد...»
«انظر إلى الشمس»

كلمات وألحان «ريدوا وأرسترونج» ٢٠٠٢ وارنر تشابل ميوزيك المحدودة.
كل الحقوق تدار بمعرفة ديليو بي ميوزك. كل الحقوق محفوظة. تم استخدام هذه المقطوعة بتصريح.

يمكننا المضي قدما في مواجهة كل الصعاب التي تواجه حياتنا، مثل تجاوز أزمة وفاة فرد من أفراد الأسرة أو محاولة الارتقاء فوق الفقر أو التعامل مع الحياة في وجود إعاقة بدنية كبرى. ولكننا لن نقدم على ذلك لأن الحل عادة ما يكون هو نفس الحل لكل عدو.

**ركز على ما تستطيع السيطرة عليه،
وانظر إلى مرآة الحقيقة،
ولا تفقد الأمل.**

أفدنة من الألماس



ألقى راسيل كونويل خطبة منذ عدة سنوات مضت، بعنوان "أفدنة من الألماس"، والتي روى فيها قصة مزاعم يدعى "على حفيد" والذي عاش في غابر الزمان في بلاد فارس. لم يكن "على" راضيا عما امتلك، فباع مزرعته وترك أسرته للبحث عن الألماس. وأخذ يجوب فلسطين وأوروبا لعدة سنوات حتى وصل إلى ساحل إسبانيا. فلما وجد نفسه معدوما وبائسا ومنهكا بعد سنوات من البحث، ما كان منه إلا إلقاء نفسه في المحيط ليقتضى نحيبه، وبعد ذلك بسنوات، تم اكتشاف أن المزرعة التي باعها "على" هي نفسها موقع "جوكوندا"، وأضحى منجم ألماس في التاريخ. ولو مكث "على" في دياره ونقب في حقوله، لاكتشف مناجم الألماس.





هذا هو شعورى تجاه كل واحد ممن يقرأون هذا الكتاب، فأنا أومن بأن لديك قدرات طبيعية لا تعد ولا تحصى - مناجم الألماس - داخلك، وأنت لا تحتاج إلى النظر فى أى مكان آخر. ما عليك سوى أن تنقب عنها فى ذاتك.

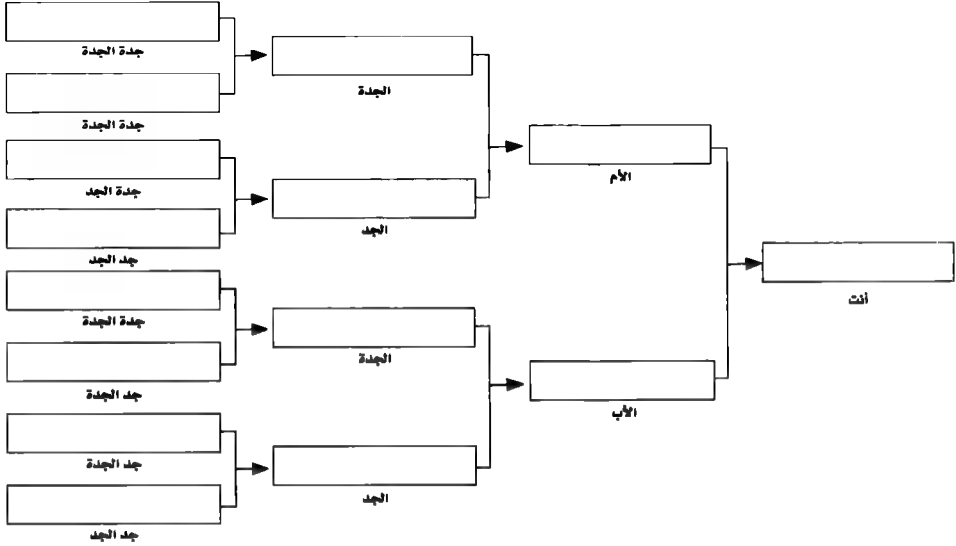
وهناك مشهد رائع فى فيلم *The Lion King* والذي يتضمن نفس النقطة. فبعد مقتل "موهاسا" ملك الغابة، من المفترض أن يصبح ابنه "سيمبا" الملك المقبل، ولكن لشعوره بالمسئولية عن مقتل والده، يهرب "سيمبا" ويقضى السنوات التالية فى التسكع دون عمل مع أصدقاء طائشين. وسريعا، ما ينسى مسئوليته وتراثه العظيمين. وذات ليلة، يرى "سيمبا" والده "موهاسا" فى الحلم،

"موهاسا": "سيمبا"، لقد نسيتنى.
 "سيمبا": لا، وكيف يتسنى لى ذلك؟
 "موهاسا": "لقد نسيت من أنت إلا فقد نسيتنى. انظر داخلك يا "سيمبا". فأنت أكبر شأنًا أصبحت عليه. عليك أن تتقلد مكانك فى مقترك الحياة.
 "سيمبا": كيف لى العودة؟ الله أصبحت مختلفا عما كنت عليه فى الماضى.
 "موهاسا": تذكر من أنت، أنت ولدى والملك الشرعى الوحيد. تذكر من أنت. تذكر... تذكر... تذكر...

أتمنى أن تتذكر أنت أيضا من أنت بحق. أمل أن تتذكر الأمور العظيمة التى صنعتها فى الماضى، مثل، الأوقات التى اتبعت فيها قلبك أو حققت هدفا أو كنت بالغ اللطف مع شخص ما. أمل أن تتذكر أحلامك وأمنياتك للمستقبل. أمل أن تتذكر أنك جزء من العائلة الإنسانية التليدة، إنك أيضا جزء من أسرتك.

وعندما تقول وتفعل كل ما يلزم، قد تجد أن أسرتك أفضل مصدر متاح أمامك لبناء قيمة لذاتك. وربما تفكر، "هل أنت مجنون؟ لا أطيق إخوتى، ووالداى دائما ما يوبخانى". اعترف أن بعض الأسر لا تؤدى دورها على أكمل وجه، ولكن أغلب الأسر ممتازة، وحتى إن كانت والدتك أو أختك تسبب لك ضيقا، فى الحياة، فإنهم فى أحلك المواقف فى الحياة ستجدهم بجانبك، وقد قالت لى "لاتويا" من باتريسون بنيو جيرسى، "أحيانا، يشعرك الفتيان أنك إنسانة مميزة وأنت الإنسانية الوحيدة التى يهتم الفتى بشأنها، وكثيرمن الفتيات يشعرن بحاجتهن لذلك. ولكن والدتى تحبى ووالدى يحبى، لذا ليس لدى فراغ عاطفى أريد أن أملأه".

ومن أطف الأشياء على شبكة الإنترنت اليوم أنه بوسعك تتبع شجرة عائلتك. وفى المخطط التالى، فلتز إن كان باستطاعتك تحديد ثلاثة أجيال من أجدادك. اكتب اسمك أولا ثم أسماء والديك ثم أجدادك ثم أباء أجدادك. وإن واجهتك مشكلة، فالتمس المساعدة من والديك أو أجدادك.



ما مدى معرفتك بنفسك؟ هل تستطيع أن تروي قصصا عن أجدادك أو آباء أجدادك؟ كيف كانوا في مراهقتهم؟ أراهنكم أن كلاً منكم سيجد شخصا ما بمقدوره أن ينظر إليه كمثل أعلى.

ومعرفتك بكامل عائلتك سمعك شعورا بالهوية وبالقيمة والانتماء لكيان تفخر به. ومثلك مثل "سيمبا"، سترى أنك جزء من كيان أكبر منك بكثير، وسترى أيضا التأثير الكبير الذي يستطيع شخص واحد أن يخلقه بالسلب أو الإيجاب على أجيال.

اترك نورك يشع على الأرض

في استهلالى لهذا الفصل، نقلت اقتباساً عن المؤلفة "ماريان ويليمسون". واليك الجزء الثاني من الاقتباس، "أنت خليفة الخالق على الأرض، لذا فإن قيامك بتوافه الأمور لن ينفع بشيء. فلا خير في الانكماش الذي سيظهر من حولك بعدم الثقة في أنفسهم وهم معك، فنحن مسيروا لكي نضيء الأرض، كما يفعل الأطفال. لقد خلقنا لتكون مثلاً واقعياً على عظمة الخالق البادية في خلقنا. وهي ليست بادية على بعضنا؛ إنها على كل منا. ونحن بتركنا



لنورنا يشع على الأرض، نقوم دون أن ندري بالسماح للآخرين بأن يفعلوا مثلنا".

ورغم أن بعض المراهقين قد ولدوا وهم يتمتعون بقدر كبير من قيمة الذات، فإن أغلب المراهقين عليهم السعي لتحقيق ذلك. وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن تفهم وتعرف ما أنت قادر على عمله. فأنت لا تستيقظ فحسب وتقول، "رائع، أنا سعيد بحالي"، ولكنى أعذك أن هذا سيحدث. فقيمتك الحقيقية ليس لها علاقة بمظهرك أو شعبيتك، ولكن لها علاقة وثيقة بحقيقة أنك إنسان، مخلوق يتمتع بإمكانيات مذهلة. ولا أحد يستحق أكثر أو أقل من شخص آخر. فنحن جميعا متساوون وجميعنا



نساوى الكثير والكثير (ولذا، ليست هناك حاجة لتقارن نفسك بأخيك أو بأختك أو بصديق، وتشعر بأنك أقل منهم أو أفضل منهم). فكيف سيكون الحال إن كانت فى سافيك دعامات معدنية أو تعانى من حب الشباب أو غير مقبول اجتماعيا. ستكون بخير وهذا هو المطلوب. لا تسمح لمرأة الآخرين أبدا بأن تجردك من مواهبك الفريدة، ويحذر "آر. باكمينستر فولر" - المخترع العظيم - قائلا، "كل الأطفال مولودون عباقرة؛ ولكن ٩٩٩٩ طفلاً من كل ١٠٠٠٠ طفل يفقدون عبقريتهم فى لمح البصر دون قصد من البالغين".

كيف ستعرف بتحسّن قيمة ذاتك؟

- سيقال قاتلك بشأن تفكير الآخرين بك
- ستقدم خدمات أكثر للآخرين
- سوف تعود لحالتك الطبيعية على نحو أسرع بعد مرورك بأزمة ما
- ستشعر بسكينة أكبر
- ستسعد لنجاح الآخرين، مثل "كودى" فى القصة التالية:

"لم يستطع" كيفر" الانتظار حتى يخبر أصدقاءه! فلقد تعب وجد فى التدريب لمدة ثلاث سنوات، فى فريق "كل الولايات" لم يصدق نفسه! فأمسك بالجريدة فى يده ووضع إصبعه بجانب اسمه ضمن أسماء الآخرين وأخذ يقرأ الخبر مرات ومرات ليتأكد من صحة الخبر.

ودون مقدمات نزع صديقه "برات" الصحيفة من يده وقال: "هل هذا هو فريق كل الولايات؟ من الذى قال إنه من مدرستنا؟" ابتسم "كيفر" على استحياء، منتظرا أن يرى "برات" اسمه.

فما إن رأى "برات" اسم "كيفر" حتى بدا عليه عدم التصديق وسأل "كيفر": "هَذَا! هل انضمت للفريق، يا كيفر؟ هل هذا حقيقى؟ لماذا اختاروك أنت؟".

فما كان من "كيفر" إلا أن قال: "لست أدري"، وذبلت الابتسامة التى كانت على وجهه، وشعر كأنه شخص أحمق وبجرح عميق جراء رد صديقه. فلم يتوقع ذلك.

ومع ذلك، فبعد دقائق قلائل، وصلت الأخبار لمسامع "كودى" الذى صاح من الفرحة فى الرواق: "هبرى، فريق كل الولايات، يا كيفر! يا له من أمر بديع! أنت تستحق يا رجل!" وأخذ "كودى" "كيفر" بين ذراعيه ليهنئه، وهذا مثال للأصدقاء الحقيقيين الذين يفرحون لنجاحات بعضهم.



خيار كل يوم

تذكر أن تتمتع بإدراك قيمة ذاتك خيار عليك أن تلقاه كل يوم، ولقد قرأت الخطاب التالى فى

عمود Dear Harlan فى Desert Morning News

عزيزى هارلان:

أنا طالبة جامعية فى العام قبل النهائى أحتاج إلى نصيحة حول كيفية تعاملى مع كونى غير جذابة، فأنا زائدة الوزن وأعكف منذ فترة على إنقاص وزنى - وقد نجحت بعض الشيء، وأصبح لدى علامات كثيرة على جسدى بسبب تجمع الدهون وحب الشباب (والتى أعالجها لدى طبيب أمراض جلدية). كما لدى حب شباب فى وجهى وصدرى.

لم يتقدم لى أحد الشباب من قبل للخطوبة، وهو ما لم يكلفنى عناء الانفصال عنه بعد ذلك بسبب مظهرى. كيف يمكن لى أن أتعامل مع هذه المشاعر؟

التوقيع، ذات القناع

عزيزتى ذات القناع:

قمت ببحث بسيط فى عطلة نهاية الأسبوع الماضى (فى المركز التجارى) وشاهدت عشرات من الفتيان والفتيات ذوى البشرة الخشنة السيئة. ولمسات الحب والعلامات على الجلد يجتمعان معاً. النتيجة: علامات الجلد ليست هى التى تعوق حياتك، بل أنت! فلقدت اعتدت على أن تبالغى فى عزل نفسك لدرجة لا تمكن أى فتى من محاولة خطبتك. وإليك كيف تعكسين الأمر لصالحك: اعملى بجد حتى تكون لديك صفات رائعة. حاولى إضافة صفة حسنة واحدة كل شهر (التدريبات الرياضية، الاندماج فى الحياة، التطوع فى نشاط ما، الاستماع إلى الموسيقى، وغيرها) وفى غضون ٢١ شهراً سوف تتمتعين بـ ٢١ صفة مستحسنة، وهكذا. وكلما اكتسبت صفات مستحسنة أكثر ازدادت ثقتك بنفسك. أنت جذابة وتستحقين الأفضل. حاولى أن تحبى شخصيتك اليوم- وستعلم الآخرون كيف يحبونك غداً وإلى الأبد. والآن، أى طريق ستختار: الطريق القويم أم الطريق الخاطئ؟ أنصحك بأن تسلك الطريق القويم من خلال النظر فى مرآة الحقيقة، وبناء شخصيتك وكفاءتك، وتقبل نفسك كشخص فى طور التطوير.



وبناء قيمة عالية للذات لا معنى أنك لن تصاب أبداً بالأذى، أو لن تشعر بعدم الثقة على الإطلاق. فالأمر ببساطة يعنى أن يكون لديك جهاز مناعة قوى يستطيع محاربة الجراثيم التى تلقىها الحياة فى طريقك. كن مثل ثمرة الخوخ؛ فالثمرة مذاقها حلو ولذيذ من الخارج، ولكن النواة صلبة فى الداخل. لا ينبغى علينا أن نخشى منح أو تلقى الحب، ينبغى علينا أن نكون صرحاء ومنطليين. قد نتعرض للأذى من وقت لآخر، ولكننا نستطيع التعامل مع ذلك، وذلك لأننا نتمتع بأساس صلب ورصيد نستند إليه، وهو أساس غير قابل للكسر. أمل أن أراكم قريباً فى الطريق القويم!

عوامل جذب انتباه قادمة

الفصل الأخير يتعلق كله بالقرصنة والأقزام (مزيج غريب، ألن تقول ذلك؟). وهو فصل قصير أيضاً. ثلاث صفحات أخرى وتنتهى من الكتاب. تهاننى!



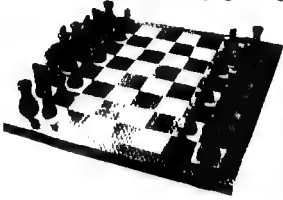
الخطوات العشر الميسرة

١. قومي بإعداد نسخة من "نصائح الجمال" لـ "أودي هيبورن" وعلقها على المرأة.

٢. عندما يسبك شخص ما بعد ذلك، ليكن ردك عليه السطر الشهير الذي كتبه "بي - واي هيرمان"، "أعلم من أنت، ولكن من أنا؟". كن مستعداً لتلقى الضرب عندما تضرب أحداً.

٣. قم بإعداد قائمة بأفضل ما لديك من مواهب ومهارات، ثم أضف عنصراً آخر لهذه القائمة تريد أن تنميه لديك.

المهارة أو الموهبة الجديدة التي أود أن أنميها:



٤. في المرة القادمة التي ترتكب فيها خطأ، جرب خطوات الاعتذار الأربع. اعتذر عن الأخطاء التي ترتكبها أربع مرات.

٥. لمدة خمسة أيام متواصلة، اسد خدمة بسيطة لشخص يحتاجها. ضع علامة في المربعات التالية عندما تنتهي من خدماتك، ولتركم سيتحسن شعورك:

☐ اليوم ١ ☐ اليوم ٢ ☐ اليوم ٣ ☐ اليوم ٤ ☐ اليوم ٥

٦. ما هو أكبر إنجاز قمت به في حياتك؟ اكتب كيف كان شعورك عندما انتهيت منه.

٧. خصص يوماً للأمانة. ولمدة يوم كامل، كن أميناً تماماً في جميع معاملاتك. لا تكذب ولا تقش ولا تهول من الأمور ولا تغتب الآخرين. احتفظ بكل تعليقاتك لنفسك، ولتر كيف سيشعرك هذا بالسعادة.



٨. اكتب خمسة أمور تؤمن بها

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.

٩. ثلاثة أيام متواصلة، احسب حصص الخضراوات أو الفواكه التي ستتناولها.

إن لم تكن تتناول خمس حصص أو أكثر، أجر تعديلات على نظام حميتك الغذائية.

حصص الفواكه والخضراوات

- اليوم ١
- اليوم ٢
- اليوم ٣

١٠. فكر في أهم خمسة قرارات في حياتك، التعليم، والأصدقاء، والوالدين،

والعلاقات العاطفية، وموقفك من الإدمان. أي منها تجده الأكثر صعوبة؟ هيئ ذهنك وعقلك للبدء في اتخاذ قرارات أفضل اليوم فيما يختص بهذا القرار الصعب.



التزم

فالأمر يستحق العناء في سبيله!

يوجد مشهد رائع في فيلم قراصنة الكاريبي لن تنساه إن شاهدته، عندما بدا أن الأمور كلها تدنو من حافة الهاوية، سأل أحد القراصنة كابتن "جاك سبارو" عما ينبغي عليهم عمله، فرد الكابتن (الذي لم يحظ بقدر كبير من الإعجاب، ولكنه قال قولاً رائعاً) ببساطة،

التزم بالقواعد

فأدرك القرصان الأمر تماماً، "نعم، القواعد!"

رغم تأكدي من أن كابتن "سبارو" كان في ذهنه قواعد مختلفة، إلا أن الالتزام بالقواعد في هذا الكتاب يعني اتخاذ قرارات ذكية حيال كل قرار مصيري تواجهه، والالتزام بما تعرف أنه صحيح، حتى إن كان عسيراً أو غير شائع. وإن حدثت عن مسارك، فقد أدراكك سريعاً. ولكم أتمنى أن أقول لك إن الحياة ستكون وريدية من الآن فصاعداً، ولكنك تعرف وأنا أعرف أنك ستمر بأيام حائلة تبعث على الاكتئاب، ففى بعض الأحيان قد يبدو كما لو أن شيئاً من حولك ينهار. وفي مثل

هيك لى

عذراً يا كوكبي



تلك المواقف، "التزم بالقواعد". استمع إلى صوت ضميرك، ذلك الشعور الفطري الكامن بداخلك، والذي يجعلك تشعر بوخز الضمير عندما تخطئ في حق صديق ويجعلك تشعر بالراحة عندما تكون لطيفا مع والدتك، سيرشدك إلى الطريق السليم. وأنت تعلم عما أتحدث، القواعد! فاعدة سنوات، أخذ الناس يختلفون حول السؤال، "هل الجينات الوراثية هي التي تصنعك؟ أم أن البيئة أو التنشئة؟" وإجابتي أن لا هذا ولا ذاك يصنعناك!

الاختيار هو صانعك

فرغم التأثير الكبير للجينات الوراثية والتنشئة، إلا أنك وصلت إلى ما أنت عليه كنتاج لخياراتك. قواعد الاختيار! لذا تذكر، ثمة ستة قرارات مصيرية ستتخذها خلال سنوات مراهقتك والتي تبني أو تحطم مستقبلك، ولك الحرية لتختار سبيلك، وآمل أنك بعد قراءة تلك لهذا الكتاب، ستكون أكثر استعدادا من ذي قبل لتجيب عن هذه الأسئلة:

١. ماذا عساي أن أفعل فيما يتعلق بتعليمي؟
٢. ما نوع الأصدقاء الذين سأختارهم وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟
٣. ما نوع العلاقة التي سأقيمها مع والدي؟
٤. من سأرتبط به، ماذا عن الزواج؟
٥. ماذا سأفعل حيال التدخين والمخدرات والمواد الإباحية وغيرها من الأشياء المسيئة لإدمانها؟
٦. ماذا في جعبتي لأفعله لبناء قيمة لذاتي؟

من فضلك اختر بحكمة

اختيارك للطريق القويم سيساعدك على أن تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم، ومستعدا للعقد الثالث أو الرابع من عمرك وما بعد ذلك. وأعني بالاستعداد، الاستعداد التام والتهيؤ وحزم الأغراض والتنظيم: ومن لا يريد ذلك؟

قد يفكر بعض منكم، ولسان حاله يقول، أتمنى لو كان هذا الكتاب لدى من سنوات. لقد أفسدت بعض هذه القرارات المصيرية بالفعل. حسنا، لم يفت الأوان بعد لتغير مسار حياتك. وإن قمت بذلك بالفعل، فستكون محاولتك في الماضي نعمة عليك وعلى غيرك.

بالطبع، من المستحسن لك أن تلتزم بالطريق القويم من البداية. وعموما، فإن الأشخاص الأذكياء حقا يتعلمون من أخطاء الآخرين، وإن كنت تسلك الطريق القويم بالفعل، فلتوسع من دائرة نشاطك وساعد الآخرين كي يفعلوا مثلك، بدلا من أن تصدر عليهم أحكاما. كن ذا تأثير جيد على صديق قد يتسرب من المدرسة أو يدمن المخدرات. فمن يدري، لعلك تكون طوق النجاة الذي يحتاج إليه صديقك.



التزم بالقواعد!

العالم يعج بالكرهية والعنف والاكتئاب ويسهل أن تتعثر وتذهب ربحك، ولكن مهلا، نمة خير وجمال من حولك. وأتذكر الحوار بين "فروود" و"سام" في ثلاثية ملك الخواتم عندما بلغ الإنهاك منهما مبلغا وكانا على وشك فقدان الأمل.

سام: "الأمر أشبه بالقصص العظيمة، يا سيد "فروود"، القصص التي تضمنت أمورا مهمة بحق. ستجدها تعج بالظلام والأخطار، وأحيانا لا تود أن تعرف النهاية. لكنك تتساءل كيف ستكون النهاية سعيدة مع كل ذلك؟ كيف سيعود العالم إلى ما كان عليه مع كل ما حدث؟ ولكن في النهاية، ستجد أن الأمر مجرد شيء عابر مثل الظل، فحتى أحلك الظروف ستمر. وستسطع شمس يوم جديد، وعندما تبرز الشمس في كبد السماء، ستجد ضيائها أنقى وأصفى. وتلك هي القصص التي تعيش في وجداننا والتي مثلت لنا قيمة أو احتوت رمزا، حتى وإن كنا صغارا جدا لفهم ذلك".

"ولكنني أعتقد أنني أفهم ذلك، يا سيد "فروود"، فلقد عرفت الأمر الآن.

فالشخصيات في هذه القصص كانت لديهم فرص عدة للعودة إلى سيرتهم الأولى ولكنهم لم يستغلوها، بل واصلوا ما كانوا يفعلون، لأنهم كانوا متعلقين بشيء ما".

"فروود": "وما هو الشيء الذي نعلق نحن به؟"

"سام": "أن هناك خيرا في هذا العالم يا سيد "فروود" ويستحق النضال من أجله".

وأعيد التأكيد على هذه الفكرة ثانية: هناك خير في هذا العالم ويستحق النضال من أجله. كما أؤمن أيضاً بأنكم مليون بالخير الذي يستحق أن نناضل من أجله. بل - والأهم من ذلك - هانا أعتقد أنكم أفضل جيل للمراهقين عاش في هذه الحياة. ومن أجل ذلك كتبت هذا الكتاب.

حسناً، ها نحن قد وصلنا إلى النهاية. أهنئكم على قراءتكم له حتى النهاية (أم أنكم اكتفيتم بالنظر إلى الرسوم الكاريكاتورية؟). أترككم مع أطيب تمنياتي لكم بالتجاح. واصل قراءة الكتب؛ فهي غذاء العقل، كما تعلمون. ولا تنسوا كلمات "بي. جيه أوروک"،

تبدو إنساناً
خيراً إذا ما
رأنت تنفذها.



"دائماً انتق
الموضوعات
التي تجعلك

شكر وتقدير

سألنى مؤلف زميل ذات مرة، "من الشخص الذى كتب لك هذا الكتاب؟" فصدمنى السؤال لذا فقد قلت له متعجباً، من كتب هذا الكتاب؟ لماذا أستخدم خدمات شخص ليكتب لى كتاباً؟

فضى الواقع، أنا أشق الكتابة وقد كتبت كلمات هذا الكتاب بأكملها البالغة ١٠٧٤٩ كلمة على حاسب آلى محمول خاص بى من إنتاج شركة "آى بى إم" وكما يعرف كل مؤلف فإن إعداد كتاب بهذا الحجم يتطلب جيشاً جراراً؛ لذا أود أن أشكر هذا الجيش الذى جعل هذا الكتاب حقيقة.

أشكرك يا "أنى أوزوالد" لقيادتك لهذا المشروع من بدايته إلى نهايته، وقد كانت رغبتك مهمة فى مساعدة المراهقين وأحداث اختلافات واضحة كل يوم. أشكرك لتجميع القصص وأجراء المقابلات الشخصية وإعداد المجموعات العشوائية وانتقاء الأبحاث والبحث عن مقطوعات رائعة والحصول على التراخيص وتقديم تغذية استرجاعية مفيدة، وفعل الكثير من أجل الكتاب. ودائماً ما يقول لى الجميع إنهم أحبوا كثيراً العمل معك. كذلك أوجه الشكر لـ "سنتينا هولر" أختى. شكراً لك لكتابة المسودات الأولية لفصول "الأصدقاء" و"العلاقات" و"قيمة الذات". لقد كنت ملهمة لى، كما أن لك بصمات وتأثيراً كبيرين على كل فصول هذا الكتاب، وساهمت بعدد من القصص يفوق ما تقدم به أى شخص غيرك. وحقا، أنت كاتبة رائعة ولولاك ما كان هذا الكتاب ليرقى لنصف جودته.

وأقدم بالشكر لفريق العمل بأكمله فى مؤسسة "فاكتورى" لتصميم الرسوم التوضيحية والصور والألوان والشكل العام الجذاب للكتاب. وأخص بالشكر "راى كويك" المدير المبدع، و"بوب جير" المدير الفنى و"ياسبر يونكر" مدير المشروع و"إيريك أولسون" المسئول عن الرسوم التوضيحية. لقد كان شيئاً عظيماً أن عملت معكم أيها الرفاق ورغم أنكم كنديون إلا أنكم عابرة فى العمل.

وأشكرك يا "مارك بيت" لقيامك بتأليف أفكار غالبية رسوم الكرتون فى هذا الكتاب ولمساهمتك بالعديد من الصور التوضيحية وسلاسل الرسوم الهزلية، فعملك يتسم بروح الدعابة، كما جلب جواً من الكوميديا للتخفيف من حدة بعض الموضوعات، ولكم أمل أن تنشر كل جريدة بالدولة سلاسل الكرتونية الرائعة مثل البقرة المحظوظة (Lucky Cow)، أشكرك يا ريبيكا يا زوجتى الحبيبة لدعمك الراسخ وعدم شكواك طوال ثلاث سنوات، وها قد انتهى الكتاب وسيكون بوسعى أن أعاود التخلص من القمامة، أشكرك يا "جان كرولى" لمساعدتك العظيمة فى تحرير الكتاب فى اللحظات الأخيرة ساوصى بك دوماً للأخريين.

أشكرك يا أختى "ماريا" على مراجعتك كل فصل وتقديمك معلومات مهمة (عدا فصل العلاقات العاطفية لأنه سبب لك إحراجاً كبيراً)

وأوجه بشكري لى "ديبورا بيركيت" و"ديب لاند كريج لينك" للمساعدة الكبيرة التى قدمتها لى فى الحصول على موافقات على إصدار الكتاب وتسويقه، وأقدم شكرى لـ "دومنيك انفوسو" و"للى أوسوليفان" وغيرهما من أصحاب القرار فى مؤسسة "سيمون شستر" وذلك لصبركم وإيمانكم بالكتاب.

وشكراً لـ "جان ميللر" و"شانون مايين - مارتن" مقدمة من "دوبرى ميلر" (وكيل أعمالى) للاقتراح على بأن أضع هذا الكتاب فى المقام الأول.

وشكر خاص للمدارس الكثيرة والإداريين والمعلمين والطلاب - الذين شاركوا فى المجموعات البحثية وقاموا بالمقابلات الشخصية وقدموا المعلومات، وأخص بالشكر،

- "جاري ديلوكا" وطلاب مدرسة ألين إيست الثانوية في ولاية أوهايو.
- "شيرى سنتسون" وطلاب مركز "كوميونيتي كارير سنتر أوف مترو ناشفيل بابلوك سكولز".
- "جينيفر ويليامز" و"سوزان وورلاين" و"نورم ايمتس" و"أريكا جيلسبي" وطلاب مدرسة "هيلارد داربي" الثانوية في أوهايو.
- "توني كوتنوس" و"مارى بلانك" و"كاث جيليان" و"سوزان جرهام" و"كيلى ماينج سميث" و"إيملى بيترونيو" وطلاب مدرسة "جوليت تاونشيب" الثانوية في إلينوى.
- "ليز وايتسوم" وطلاب مدرسة "وارين سينترال" الثانوية في ولاية كنتاكي.
- "ديف باريت" وطلاب مدرسة "ميلنجستون سنترال" الثانوية في ولاية تينيسي.
- "جيمس لينتش" وطلاب مدرسة "شنايدر" المتوسطة في بنسلفانيا.
- "جينيفر سو" وطلاب مدرسة "دايون هورين" الثانوية في كوريا الجنوبية
- "دافيد داويند" والسيدة هان داين وهصلها متنوع الثقافات وطلاب مدرسة "ميليكان" الثانوية في "لونغ بيتش" في كاليفورنيا
- "كاى كانون" وطلاب مدرسة "نورثريدج" الثانوية في "لايتون" في يوتا.
- "دينيس هودجكينز" وطلاب فصول العادات السبع بجامعة "يوتا هالى ستيت". وأخص بالشكر، "بين هيكس" و"أماندا بليدجر" و"صوفيا أياكايو" و"مارتن بالمر" و"راشيل تيرنر" و"براندون بيكهام" و"دى آن ستوك" و"ميشيل تشابل" و"كيمبرلى شولتز" و"كورتيس ووكر" و"جاسون أورموند".

وأوجه بالشكر إلى "كريستين بلدورث" و"باربارا روبي" الموقرة، والمراهقين الأعضاء في إحدى الجمعيات الخيرية في "وينتشتير" بفيرجينيا لقيامهم بمجموعة بحث عشوائية حول موضوع حساس. وأخص بشكرى، "لندس شريمب" و"فرانكى ويلتون" و"ارين جاردنز" و"دنيال برون" و"جلين جارسون" و"تيلور هوفمان" و"هيشر جورنلاند" و"تيلور هودجيز" و"ويلى بى هوس" و"إمبرريل" و"نيك آدمز".

عظيم الشكر لطلاب مدرسة "يوتا هالى" الثانوية الذين أخذوا يترددون على منزلى في صباح أيام السبت لمدة عامين للمشاركة في المجموعات العشوائية، وأخص بشكرى "دان اندرسون" و"كاميرون بيتتش" و"نيكولاس بلوسيل" و"تشارلز بوهر" و"جاريث برج" و"ماكينلي كوهي" و"تايلر ديفيز" و"إليس فلتشر" و"جوى جانيل" و"هانك هيلستيد" و"سيلست هانتسمان" و"ارون جاينز" و"آلين جاينز" و"جاستين كارولي" و"جانا ميلز" و"شانون ميلز" و"كريس مون" و"كودي ناكاراتو" و"شانون نوردين" و"تشيلسى أولسين" و"ميثا أوزوالد" و"كاميرون روبنسون" و"ناتالى روبنسون" و"جيسىكا ساجيرز" و"كيلى ويسلى".

وشكرى العميق للفرع الدولية لمؤسسة "فرانكلين كوهي" الذين ساهموا في هذا الكتاب. وأتقدم بشكرى إلى "فيكى - جان مالينز" ومديرية الصحة بفلوريدا (greattowait.com) للمعلومات القيمة التى قدموها لى.

كما أقدم شكرى لهؤلاء الذين قدموا آراءهم ومساعدتهم في التحرير والقصص وغير ذلك بمن فيهم "كريج هوكس" و"لويسون لاسالا" من أيرلندا و"دوج هارت" و"سانبايار بيجين" وزملائه في الفصل من متغوليا و"باربرا ميرheid" و"هيزر سيفروهيتش"، وأمي (كيف حالك!)، وأختى كارين.

شكرى الى العدد الكبير من المراهقين الذين شاركوا بالنصح والقصص والمقابلات الشخصية.



قسم الاستشارات

التعليم

- إن كنت تحاول البحث عن منحة دراسية رائعة للدراسة بالجامعة، عليك بموقع www.scholarship.com أو اقرأ كتاب "بين كابلاند" المنشور بعنوان *How to Go College Almost for Free*
- هل أنت قلق بشأن امتحان "إيه سي تي" أو "إس إيه تي"؟ عليك بموقع www.saab.org أو ابحث على الإنترنت عن (اختبارات "إيه سي سي تي" أو "إس إيه تي" المجانية) للحصول على امتحانات للتدرب عليها ونصائح الاستعداد وكم ضخمة من الأفكار الأخرى.
- إن كنت تبحث عن نصائح مفيدة للاستذكار عليك بموقع www.academictips.org أو www.homeworktips.about.com
- هل تريد معرفة نمطك التعليمي؟ زر موقع <http://homeworktips.about.com/od/homeworkhelp/a/1styleqz.htm> www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html
- وإن كنت تمتاز بتحديد تخصصك الدراسي، عليك بموقع www.lifebound.com وكتاب كارول كارتر *Majoring in The Rest of your Life: Career Secrets for College Students*

الأصدقاء

- إن كنت تبحث عن أمور ترفيهية تقوم بها مع الأصدقاء، عليك بموقع <http://kishealth.org/teen> أو زر موقع www.bored.com
- إن كنت تبحث عن سبل للتعامل مع الأصدقاء الذين يعانون من مشكلات، عليك بموقع www.health.org/go/vpubs/phd688
- إن كنت تلقى صعوبة في مقاومة ضغوط الأقران السلبية، عليك بموقع www.abovetheinfluence.com
- لتقرأ كتاباً عظيماً حول قوة وتأثير الأصدقاء، اقرأ كتاب Holes لمؤلفه «لويس ساتشار»

الوالدان

- إن كنت تتعرض للانتهاك على يد أحد الوالدين أو أي شخص آخر، اتصل بالخط الساخن الوطني لمكافحة انتهاك الأطفال ABUSE - 25 - 800 - 1 أو عليك بموقع www.childhelpusa.com
- هل تريد مساعدة للتعامل مع أحد والديك المدمن للكحوليات أو المخدرات؟ عليك بموقع www.al-anon.alateen.org أو اتصل برقم 888-4al-anon
- هل تحتاج إلى بعض النصائح والعون حول كيفية التواصل مع والديك؟ زر موقع <http://teenadvice.about.com/cs/parentstalkto/ht/parentrelateht.htm>

العلاقات العاطفية



- لا تعرف كيف تتخلص من علاقة سيئة؟
اتصل بالرقم 9999 - 999 - 800 - 1 أو قم بزيارة موقع www.ndvh.org
- هل تريد أن تعرف أكثر عن الأمراض التناسلية المعدية؟
أذهب إلى موقع www.cfoc.org أو www.familydoctor.org/children.xml

الإدمان



- إذا كنت مدمنًا للتبغ أو المخدرات أو الكحول أو تحتاج إلى المساعدة،
اتصل بمركز علاج الأدمان على الرقم (4357) - 662-HELPER - 800 - 1 أو زر
موقع www.health.org/govpub/rp884/ أو اتصل برقم: 1-888 - 524 - 6666
Alateen أو زر موقع www.ala-anon.alateen.org أو www.freevibe.com/drug_facts
www.teens.drugabuse.gov/facts
- إذا كنت تريد معرفة كيفية الوقاية من إدمان الكحوليات والمخدرات،
زر موقع www.health.org
- إن كنت مدمنًا للمواد الإباحية وتريد الفكاهة منها،
فعلبك بالموقع www.porn-free.org

قيمة الذات



- إن كنت لا تستطيع انتشال نفسك من المستنقع القارق فيه
عليك بزيارة موقع www.copecaredeal.org
أو احصل على المعلومات أيضًا من إدارة الخط المجاني 1-800-662-4357
أو موقع www.familydoctor.org/children.xml
واستعرض قسم الموهوبين.
- للحصول على نصائح حول المشكلات الصحية الشائعة لدى المراهقين وللحفاظ على الصحة،
عليك بموقع www.familydoctor.org/children.xml
- إن كنت ترى أنك مصاب باضطراب تناول الطعام،
عليك بموقع www.edap.org أو موقع www.familydoctor.org/children.xml
- إن كنت مهتمًا بانقاص وزنك على نحو صحي،
عليك بموقع www.mypyramid.gov أو موقع www.familydoctor.org/children.xml
- هل تريد التطوع في عمل ما ولكن لا تعرف القنوات التي تبدأ بها،
عليك بموقع www.pointsoflight.com
أو موقع www.dosomething.org
- هل تريد مساعدة كي تظل بعيدًا عن القرارات المتهلكة،
عليك بموقع www.sadd.org أو موقع www.abovetheinfluence.com
للبحث عن اختبارات للنكاه بأنواعه ونمط الشخصية والقدرات والمهارات الطبيعية وشيء من
الأمور المهمة التي تخصك، عليك بموقع www.2h.com/index

ثبت المراجع

The 6 Big Ones

Hinckley, Gordon B. Standing For Something. New York: Crown, 2000.

Frost, Robert. The Road Not Taken. New York: Owl Books, 2002.

7 HABITS CRASH COURSE

Reavis, George H. "The Animal School." Public domain.

Decision 1

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics, www.bls.gov. Public domain, 2005.

Kaplan, Ben. How to Go to College Almost for Free. New York: HarperCollins, 2001.

Decision 2

"Popular" from the Broadway musical Wicked

Music and lyrics by Stephen Schwartz

Copyright © 2003 Stephen Schwartz

All rights reserved. Used by permission.

Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes. New York: Three Rivers Press, 2003.

Keith, Kent M., The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council. Cambridge, MA: Harvard Student Agencies. Copyright © 1968

Kent M. Keith, renewed 2001.

Decision 3

"Stay Together For The Kids," words and music by Tom DeLonge, Mark Hoppus and Travis Barker.

Copyright © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN WITH GOATS

All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC.

All Rights Reserved International Copyright Secured. Used by Permission.

Decision 4

Anderson, Kristen. The Truth about Sex by High School Senior Girls. Copyright © 2001 Kristen Anderson.

Bearman, Peter S., James Moody, and Katherine Stovel. "Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks." *American Journal of Sociology* 110(2004): 4491-.

Copyright © 2004 by The University of Chicago. All Rights Reserved. Used by Permission.

Meeker, Meg, M.D. *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids*. Washington, D.C.: LifeLine Press, 2002.

Florida Department of Health. www.greattowait.com. Copyright © 2006. All Rights Reserved.

Decision 5

Golding, William. *Lord of the Flies*. New York: Riverhead, 1999.

Phil S. *The Perfect Brightness of Hope*. Copyright © 2002 Perfect Brightness LLC.

Decision 6

Levenson, Sam. *In One Era & Out the Other*. New York: Simon & Schuster, 1981.

"See The Sun," words and music by DIDO ARMSTRONG

Copyright © 2003 WARNER/CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)

All Rights Administered By WB MUSIC CORP.

All Rights Reserved. Used by Permission.

"Help Me Harlan." *Deseret Morning News*. Copyright © King Features Syndicate.

Herman, Stanley M., *Authentic Management*, Addison Wesley.

Copyright © 1977.

Stick To The Code

Tolkien, J. R. R. *The Return of the King*. Boston: Houghton Mifflin, 1999.

Other

Below are a few books that heavily influenced the author:

Fox, Lara and Hillary Frankel. *Breaking the Code*. New York: New American Library, 2005.

Bytheway, John. *What I Wish I'd Known in High School*. Salt Lake City: Deseret Book, 1994.

Harris, Joshua. *I Kissed Dating Goodbye*. Oregon: Multnomah Publishers, Inc., 1997.

الفهرس

- الامتناع عن ١٩٦، ٢٠٩، ٢١٢، ٢١٧،
 الانتهاك ٦، ٨٤، ١٠٢، ١٦٥، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧،
 ٢١٩، ٣٠٦، ٣٠٧،
 الطفل ٤٢، ٣٠٦،
 المخدرات والكحول ١١٧، ١٦٤، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢،
 ٢٣٤، ٢٤٠، ٢٤٨، ٢٥١، ٢٥٤، ٢٥٥،
 جنسى ٢٤٩، ٢٥٩، ٢٩٢، ٢٩٤، ٣٠٦،
 التخلص من علاقة تنتهكك ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧،
 النهم الأكاديمي ٥٠،
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠١،
 فيلم *A Christmas Story* ١٠١،
 كتاب *Acres of Diamonds* ٢٩٦، ٢٩٧،
 اختبارات ACT/SAT ٦٩، ٧٠، ٣٠٦،
 التكيف ٢٤٨،
 الإدمان ٤، ٦، ١٢، ١٦٢، ٢٢٤، ٢٤٩، ٢٥١، ٢٦٢،
 ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٧، ٣٢٠،
 يؤثر على الجميع بشكل مختلف من مراهق لآخر ٢٣٥،
 ٢٣٦،
 القضاء على الإدمان ٢١، ٤٧، ١٠٢، ١٦٢، ٢٠٣، ٢٥٤،
 ٢٥٥،
 يدمر الأحلام ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٤٨،
 تأثيره على الآخرين ٢٤٢، ٢٤٣،
 الأسباب الرئيسية ٢٤٨، ٢٣٢، ٢٤٩،
 قلى لا ٢٥، ٤٨، ٤٩، ١١٥، ١١٦، ١٧٢، ٢٤٨،
 علامات ٢٣٥،
 التحقق من الإدمان ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٧٧،
 خالي من الإدمان ١٤، ٢٦١، ٢٦٢،
 إدمان الشراب ٢٥٥،
 لا يقرب الشراب ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣٦،
 والدان مدمنان للشراب ٤٢، ١٦٤،
 وودي ألان ٥٩،
 الفتيات أيضا ٩٨، ٩٩،
 ألتشولر ميشيل ٥١،
 اجتناب الطعام المرضى ٢٩٢،
 مسلك السلف ٢٩٨،
 المضادة للمخدرات ٢٥٠،
 خطوات ميسرة ٨٧، ١٢٣، ١٦٨، ٢٢٢، ٢٦٣، ٣٠١،
 النميمة ١٠٠، ١٠١، ١٢٣،
 عادات ذميمة ٣١، ٤٢، ١١٧،
 بول لوسيل ٥٥،
 باربي ٢٦٢، ٢٧٢،
 الحرية الأساسية ٢٢٦،
 الجمال ١٢، ١٣، ٢٩، ٢٧، ١١٣، ٢٧١، ٢٧٣، ٢٧٩،
 ٢٨٢، ٢٩٠، ٢٩١، ٣٠٥،
 بيفرسون جورجيا ٢٧٢،
 بيتهوفين لادفيج فان ٥٥،
 بنات بيتا ٩٨، ٩٩،
 الاسراف في الطعام ٢٩٢،
 نقاط غامضة ١٠٨، ١٠٩،
 كتب ١٣، ١٤، ٥٢، ٥٩، ٦٢، ٨٦، ٧٧، ٧٨، ٨٨، ١٤٠،
 ١٥٥، ٢٠١، ٢١٩، ٢٣٤، ٢٥٩، ٢٦٤، ٣٠٥، ٣٠٧،
 كتلة العضام ٢٨٧،
 غذاء المخ ٣٠٥،
 تلف في المخ ٢٤٨،
 العصف الذهني ١٥٨،
 ممكن الاهتمام: حقيقة الاسترويدات ٢٤٢،
 الانفصال ١٧٥، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦،
 ١٨٨،
 بناء العضلات ٢٨٦،
 الاستعداد للوظيفة ٧٢،
 اجتناب الطعام المرضى ٥٠، ٢٢٧، ٢٩٢،
 المتتمرون ٨٦، ٩٣، ٩٥، ١٠١، ١٢١،
 بايذاواي جون ٢١، ١٠٨،
 السمرات الحرارية ٢٣٦، ٢٨٦،
 كاموس ألبيرت ٩١،
 ضحايا السرطان ١١٨، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٦،
 ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٨١، ٢٨٢،
 الوظيفة ٥، ٣٦، ٤١، ٥٣، ٦٥، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤،
 ٧٧، ٨٦، ٢٢٩،
 انتقاء الوظيفة ٧٣، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٢، ٨٣، ٨٤،
 كارسون ريتشارد ١٠٠،
 كارتر كارول ٣٠٦،
 ممارسة الحب عرضيا ٢٠٣، ٢٥٤،
 المشاجرات ١٠،
 مركز حياتك، ما الذي يقع في مركز حياتك ٩٥٩، ٩٦،
 تغيير حياة شخص آخر ١٨٣،
 الشخصية ١٣، ٦٥، ٩٥، ١٠١، ١٧٩، ١٥٤، ١٧٧، ٢٠٠،
 ٢٦٧، ٢٧٤، ٢٧٧، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠٠،
 الايمان ١٢٣، ١٦٦، ١٩١، ٢١٤، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٧٦،
 ٢٧٧، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠١،

- التساير ١١، ٩٥، ١٣٠، ١٤٥، ٢٦١، ٢٩٣، ٢٩٦،
 عارضات مجلة كوزموبوليتان ١٢
 الشجاعة ٨٤، ٩٠، ٩٥، ١٠٠، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١٢١،
 ١٧٢، ١٨٦، ١٩٨، ٢١٨، ٢٢٧، ٢٣٨، ٢٧٤، ٢٧٥،
 ٢٨١، ٢٨٣، ٢٩٥
 أقلام كوفي الكلاسيكية ٣١، ٣٢٤
 أبو جلمبو ١٠٢
 كراك (الكوكابين) ٢٤٥
 الاختلافات الثقافية ٥٣
 عبر شبكة الانترنت ٥٣
 علاقات ٢٥٨
 محطمو العادة ٤٢
 المواعدة ٣، ٤، ٥، ٦، ٩، ١١، ١٤، ٢٦، ١٠٧، ١٣٢،
 ١٦٧، ١٧٠ - ٢٢٢، ٣٠٢، ٣٠٦
 الايذاء في المواعدات ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧
 سن من تواعد ١٨٨
 حدود المواعدة ١٩١، ١٩٢
 التقاء من تواعد ١٧٧
 مجموعات المواعدة ١٩٠
 إرشادات في المواعدات ١٨٧ - ١٩٣
 أفكار للمواعدات ١٩٤
 المواعدة الذكية/ دون تفكير ١٧٣، ١٧٦، ١٨٧، ١٩١،
 ١٩٣، ١٩٤، ٢٢١
 أخطاء المواعدة ١٨٠
 خطط للمواعدة ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤
 أسئلة حول المواعدة ١٧٤
 استبيان المواعدة/ ممارسة الحب ١٧٢
 مفاثن المواعدة ١٧٩
 قائمة الامنيات في المواعدة ١٧٨
 وظائف دون مستقبل ٧٨
 قرارات حياتية ٢٨٨، ٢٨٩
 قرارات للنجاح ٣، ٤، ٨، ١٤، ٣٥، ٣٦، ٣٠٣
 المواد المدمنة ١٢، ١٤، ٢٢٤ - ٢٢٤، ٢٦٤ - ٣٠٤
 المواعدة وممارسة الحب ١١، ١٤ ن ٢٦، ٣٦، ١٧٠ -
 ٢٢١، ٣٠٤، ٣٠٦
 الأصدقاء ٩٠، ١٢٤، ٣٠٤، ٣٠٦
 الولدان ١٠، ١٣، ١٢٦ - ١٦٨، ٣٠٤
 المدرسة ١ - ٨٨، ٩٣، ٩٥، ٩٧ - ١٠١، ١٠٣ - ١٠٧،
 ١١١، ١١٣ - ١٢٠، ١٢٣، ١٣٣، ١٣٩، ١٤١ - ١٤٦،
 ١٤٩، ١٥١، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٦، ١٦٧،
 ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥، ١٨٨،
 ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ٢٠٠
- الأمانة ٢٧٧، ٢٧٨، ٣٠١
 خدمة ١٧، ٢٩، ٤٠، ٦٦، ٦٩، ٨٤، ١٧٩، ٢٥٠، ٢٥١،
 ٢٧٦، ٢٧٩، ٢٩٩، ٣٠١، ٣٠٧
 الرومانسية الرخيصة ٣٢٤
 التبغ ٢٣٧
 انتهاك الأطفال ٤٢، ٣٠٦
 مربع الشخصية والكفاءة ٢٧٥
 مزرعة ٧٧
 خيارات ١، ٢، ٨، ١١٨، ١٣٧، ١٤٢، ١٤٤، ١٦٣، ١٧١،
 ١٩٠، ١٩٩، ٢٠٥، ٢١٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢، ٢٣٣،
 ٢٣٥، ٢٤٩، ٢٨٠، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٤
 أجاذا كريستي ٥٥
 وينستون تشيرتشيل ٥٥
 سيجز (التبغ) ٢٣٧
 دائرة السيطرة ٥٢، ١٣٧
 مخدرات النادي ٢٤١، ٢٤٢
 الكوكابين ١٢، ٢٣٩، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٦، ٢٦٠،
 كلية ٨، ٩، ٢٣، ٣٠، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٢،
 ٥٠، ٥٨، ٥٩، ٦١، ٦٦، ٦٨ - ٧٤ - ٧٦ - ٧٩، ٨٦، ٨٧،
 ١١٠، ١١٧، ١١٨، ١٢٠، ١٢٧، ١٣٢، ١٤٥، ١٥٧، ١٦٤،
 ١٦٦، ١٧٨، ١٨٢، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢١٢، ٢١٥، ٢١٨،
 ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٥، ٢٩٩، ٣٠٦
 الالتحاق بالكلية ٦٩
 أرباح الخريج الجامعي ٦٦
 فجوة التواصل ١٤٧
 التقاء الكلية ٦٨، ٦٩
 مهارات التواصل ٢٦، ٢٧، ٦٩
 التمهيد ٢١٠
 الكفاءة ١٣، ٢٦٧، ٢٦٩، ٢٧٤ - ٢٧٤، ٢٧٧ - ٢٨٢، ٢٨٦،
 ٢٨٩، ٣٠٠
 المواهب والمهارات ٢٨٢
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤، ٢٨٨، ٣٠١
 الصحة البدنية ٢٨٥، ٢٨٧
 منافسة ١، ٢٦، ٤٤، ٩٣، ٩٥، ١٠٢، ١٠٣، ١٥١،
 الثقة ١٢، ١٣، ١٤، ٥٣، ٦٢، ٩٩، ١٠٤، ١٧٩، ٢١١،
 ٢٥٢، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٨
 منطقة الراحة ٥٣، ١٠٦، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣
 الاكراه ٢٢٩، ٢٣٠
 الضمير ٧٣، ٧٤، ٨٤، ١١٤، ١٨٤، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٣٠،
 ٢٥٥، ٢٥٨، ٢٧٠، ٣٠٣
 التبعات ٤، ٨، ٤٤، ١٧١، ٢٠٠، ٢٣٣
 راسيل كونويل ٢٩٦

- التأثير النفسي لممارسة الحب ٢١١
 إندورفينات ٢٨٧
 البيئة ٣٠٣
 الذكاء الانفعالي ٥٦
 يوب إنتجر ١٧١
 النشاط ٢٩٩
 تكليف بدرجات إضافية ٨٨
 الأنشطة خارج المناهج ٦٩
 التدريبات الرياضية ٢٩٧
 استكشف كافة التخصصات ٧٥، ٧٦
 خرافات ٩٩
 تاريخ الأسرة ٣٠٨
 الإيمان ١٢٣، ١٦٦، ١٩١، ٢١٤، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٧٦،
 ٢٧٧، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠١
 أخطاء ٩٩
 الأصدقاء المتقلبون ٩٣، ٩٤، ٩٥
 اكتشاف إمكاناتك ٩، ٣٦، ٧٢-٧٤، ٨٥
 خرائط اكتشاف الإمكانات ٨١-٨٣
 طلاب نظام تبادل الطلاب ٥٤
 الصفح ١٠٠، ١٦٤
 قرارات مصيرية ٣٦، ٩١، ١٢٨، ٣٠٣
 فيكتور فرانكل ٢٢٦
 بنيامين فرانكلين ٤٧
 حرية الإرادة / حرية الاختيار ٨
 الحرية ٨
 استبيان الأصدقاء ٩٦
 الأصدقاء "١٠٦"
 الاصدقاء في مركز حياته ٩٢
 الصداقة ٤، ١٠، ٢٦، ٩٠، ٩٣، ٩٤، ٩٩، ١٠٨، ١١٠،
 ١٢٤، ١٧٢، ١٨١، ٢١٤، ٢٢١، ١٢٢
 الشاعر روبرت فروست ١٤
 الاعتذار أربع مرات ٢٧٧، ٢٧٨
 آر. باكمينستر فولر ٢٩٩
 فتيات جاما ٩٨، ٩٩
 العضيات ١٠، ١١٨، ١١٩، ١٢٠
 المخدرات التي تفري بالمزيد ٢٣٤
 الجينات ٣٠٣
 جي أي جوجو ٢٧٢
 استنشاق المواد اللاصقة ١٢
 أهداف ٢٢، ١١٥، ١١٦، ١١٧
 رومر جودين ٣٠
 ويليام جولدينج ٢٥٩
 ، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٨، ٢١٠، ٢١٣، ٢١٧، ٢١٨، ٢٢٠،
 ٢٣٢، ٢٣٤، ٢٣٦، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥١،
 ٢٥٣، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٧٠، ٢٧٨، ٢٨٠، ٢٨٣، ٢٨٨،
 ٢٩٣، ٢٩٥، ٢٩٩، ٣٠٥
 تقدير الذات ١٢، ١٤، ٢٦٦ - ٣٠٢، ٣٠٤، ٣٠٧
 الاختلافات ٢٨، ٢٩، ٣٨، ٦٦، ١٥٨
 الاكتئاب ١، ١٣، ٤٦، ٢٠٢، ٢٠٩، ٢١١، ٢١٢، ٢٤٠،
 ٢٤٢، ٢٤٥، ٢٤٧، ٢٨٩، ٢٩٢، ٢٩٤، ٢٩٥، ٣٠٣، ٣٠٥
 انفصال ٢٩٤، ٢٩٥
 مرضي ٢٩٤، ٢٩٥
 أعراض ٢٩٤، ٢٩٥
 إميلي ديكنسون ١١١، ٢٨٠
 طالب معاق ٥٧
 الطلاق ١١، ١٤٤، ١٤٥
 نظرية التآني ٢١٩
 تناول الشراب ٨، ٤٢
 إدمان المخدرات ٤٢، ٢٥٤، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٦٠
 المخدرات ١، ٣، ٤، ٨، ١٢، ٧٤، ١١٢، ١١٤، ١١٥،
 ١١٧، ١١٩، ١٢٠، ١٣٠، ١٤٢، ١٦٣ - ١٦٦، ١٦٨،
 ١٧٧، ٢٢٤ - ٢٢٧، ٢٣٠ - ٢٣٨، ٢٤٢، ٢٤٦ -
 ٢٥٦، ٢٦١، ٢٦٣، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨٧، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٧
 الكوكايين ١٢، ٢٣٩، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٦، ٢٦٠
 مخدرات النادي ٢٤١، ٢٤٢
 المستنشق ٢٤٤
 ميتا أمفيتامينات ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨
 العقاقير التي تستخدم كمخدرات ١٢، ٢٢٥، ٢٤٣،
 ٢٣٩، ٢٤٠
 الاسترويدات ١٢، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤
 داست (الكوكايين) ٢٤٥
 نابليون ديناميت ٣٥، ٨٦
 الأسر عديمة الجدوى ٤٢، ١٦٤
 د. ثورا ٢٧٧
 اضطرابات تناول الطعام ٢٩٢
 تناول الأطعمة الصحية ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧
 التعليم ٤، ٦، ٩، ١٣، ٣٥، ٣٦، ٥٢، ٥٣، ٥٩، ٦٥،
 ٦٦، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٩، ٨٥، ٨٦، ١٠٨، ١١١٩، ٢١٧،
 ٢١٩، ٢٢٢، ٢٨٩، ٣٠٤
 ألبرت أينشتاين ٥٥، ٥٦، ٢٨١
 الجوابو ٢٨٩
 جورج إليوت ١٠١
 انفعالي ٢٩، ٣٠، ٤٦، ٥٦، ٩٦، ١٧٢، ٢٠٩، ٢١٥،
 ٢١٨، ٢٤٦، ٢٨٩، ٢٩٤

٥٥ I Love Lucy مسلسل	معلومات عن الامتحانات على جوجل ٧٠
الدخل حسب التعليم ٦٦	الأعمال الطبية ١٣٣، ١٣٤
شمول ١١٠، ١١١	درجات مرتفع (كيف تحصل على) ٣٦، ٣١، ٢١، ٩
المستنشقات ٢٤٤، ٢٤٥	٥٩، ٦١، ٦٤، ٦٩، ١٣٠، ١٥٥، ٢٠٤
عادات سيئة موروثة ٤٢	كن ودودا مع معلميك ٦٠
الأمن الداخلي ١٣، ٧٩، ٩٦، ٩٧	ثق بنفسك ٥٩
الذكاء ٥٥، ٥٦	كن قويا في منطقة الخطر ٦١
، الحلدس ٥٦، ٨٤، ٢١٧، ٢٥٥	أدي التكليفات الإضافية ٦٠
معدل الذكاء ٥٥، ٥٦، ٥٩، ٣٠٧	استجمع مواردك ٦١
الأمان الوظيفي ٨٦	عادات مذاكرة طيبة ٦٢
آيشا جونسون ٢٣	واظب على الفصل الدراسي ٥٩ - ٦٠
جيمس إيرل جونز ٢١٣	أسرار ٥٩ - ٦٢، ٦٤
مايكل جوردون ١١٢	النميمة ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ٢٩٣
جوس (الكحوليات) ٢٣٥	عازضات جيه كيو ١٢
الاحتفاظ بالأصدقاء ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧	أندريه ماروكوين جراماجو ٧٦
بين كابلان ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٣٠٦	المنح ٧١، ٧٤
قرارات رئيسية ١، ٤، ٣٦، ٣٠٤	كرة السلة ذات العلامات ٧٦
الحنو/القسوة ١١١ - ١١٤	كرة القدم ذات العلامات ٧٦
الناضج متأخرا ٦٩	هارد ستاف (الكحوليات) ٢٣٥
إعاقه تعلم ٥٦، ٥٧	، هارهارد ١٦٤
اضطراب فرط النشاط المصرف للتركيز ٥٦	يكره ٢، ٢٧، ٤٣، ٥٧، ٥٨، ٦٣، ٧٤، ٧٨، ٩٧، ١٠٩
اضطراب الانصراف الانتباه ٥٦	١٣٦، ١٦٠، ١٦١، ١٦٤، ٢١٨، ٢٤٦، ٢٧٣، ٢٨٥،
عسر التعلم ٥٦، ٥٨، ٥٩	٢٩٣، ٣٠٥
عدم القدرة على التركيز ٥٦	الأزمات القلبية ٢٤٨
المكونات المميّزة هي المخدرات ٢٤٨	مساعدة الآخرين ١٣٦
خطابات التوصية ٦٩	داء القوباء ٢٠٣
ساعد الآخرين ١١٢	الطريق القويم ٣٦، ٣٧، ٨٦، ٩١، ٩٢، ١٢١، ١٢٨،
محبوب ١٠٨، ١٠٩	١٢٩، ١٦٧، ١٧١، ١٧٣، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٢، ٢٦٧، ٢٦٧
الإنصات ٢٦، ٢٧، ١٥٤	٢٦٩، ٣٠٠، ٣٠٤، ٣٠٥
أبراهام لينكولن ١١٢	الأمانة ٩٧، ١٣٢، ٢٢٧
خطوط ٢٤٥	الهيروين ٢٣٣، ٢٤٠، ٢٤٨
لوجان ٢٧	جوردون بي. هينكلي ٤
وحيد ١٠٤	مرض الايدز ١٦٤/HIV/فيروس مرض الايدز
٥٦ <i>The Lord of the Flies</i> فيلم	٢٠٤، ٢٠٧، ٢١٦، ٢٣٣، ٢٤٦
خسارة - خسارة ١٥٢	هولز ٢٠٨
خسارة - مكسب ١٨٢	القرص المتزلى ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٣، ٤٤، ٤٧، ٥٧، ٥٩،
كلمات حب رائحة ١٧١	٦١، ٦٣، ٦٤، ٨٧، ٨٨، ١٣٣، ١٥٥، ١٥٦ - ١٥٨، ٢٢٠
الحب ٦٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧٣، ٦٧٤، ٦٧٥، ٦٧٦، ٦٧٧، ٦٧٨، ٦٧٩، ٦٨٠، ٦٨١، ٦٨٢، ٦٨٣، ٦٨٤، ٦٨٥، ٦٨٦، ٦٨٧، ٦٨٨، ٦٨٩، ٦٩٠، ٦٩١، ٦٩٢، ٦٩٣، ٦٩٤، ٦٩٥، ٦٩٦، ٦٩٧، ٦٩٨، ٦٩٩، ٧٠٠، ٧٠١، ٧٠٢، ٧٠٣، ٧٠٤، ٧٠٥، ٧٠٦، ٧٠٧، ٧٠٨، ٧٠٩، ٧١٠، ٧١١، ٧١٢، ٧١٣، ٧١٤، ٧١٥، ٧١٦، ٧١٧، ٧١٨، ٧١٩، ٧٢٠، ٧٢١، ٧٢٢، ٧٢٣، ٧٢٤، ٧٢٥، ٧٢٦، ٧٢٧، ٧٢٨، ٧٢٩، ٧٣٠، ٧٣١، ٧٣٢، ٧٣٣، ٧٣٤، ٧٣٥، ٧٣٦، ٧٣٧، ٧٣٨، ٧٣٩، ٧٤٠، ٧٤١، ٧٤٢، ٧٤٣، ٧٤٤، ٧٤٥، ٧٤٦، ٧٤٧، ٧٤٨، ٧٤٩، ٧٥٠، ٧٥١، ٧٥٢، ٧٥٣، ٧٥٤، ٧٥٥، ٧٥٦، ٧٥٧، ٧٥٨، ٧٥٩، ٧٦٠، ٧٦١، ٧٦٢، ٧٦٣، ٧٦٤، ٧٦٥، ٧٦٦، ٧٦٧، ٧٦٨، ٧٦٩، ٧٧٠، ٧٧١، ٧٧٢، ٧٧٣، ٧٧٤، ٧٧٥، ٧٧٦، ٧٧٧، ٧٧٨، ٧٧٩، ٧٨٠، ٧٨١، ٧٨٢، ٧٨٣، ٧٨٤، ٧٨٥، ٧٨٦، ٧٨٧، ٧٨٨، ٧٨٩، ٧٩٠، ٧٩١، ٧٩٢، ٧٩٣، ٧٩٤، ٧٩٥، ٧٩٦، ٧٩٧، ٧٩٨، ٧٩٩، ٨٠٠، ٨٠١، ٨٠٢، ٨٠٣، ٨٠٤، ٨٠٥، ٨٠٦، ٨٠٧، ٨٠٨، ٨٠٩، ٨١٠، ٨١١، ٨١٢، ٨١٣، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧، ٨١٨، ٨١٩، ٨٢٠، ٨٢١، ٨٢٢، ٨٢٣، ٨٢٤، ٨٢٥، ٨٢٦، ٨٢٧، ٨٢٨، ٨٢٩، ٨٣٠، ٨٣١، ٨٣٢، ٨٣٣، ٨٣٤، ٨٣٥، ٨٣٦، ٨٣٧، ٨٣٨، ٨٣٩، ٨٤٠، ٨٤١، ٨٤٢، ٨٤٣، ٨٤٤، ٨٤٥، ٨٤٦، ٨٤٧، ٨٤٨، ٨٤٩، ٨٥٠، ٨٥١، ٨٥٢، ٨٥٣، ٨٥٤، ٨٥٥، ٨٥٦، ٨٥٧، ٨٥٨، ٨٥٩، ٨٦٠، ٨٦١، ٨٦٢، ٨٦٣، ٨٦٤، ٨٦٥، ٨٦٦، ٨٦٧، ٨٦٨، ٨٦٩، ٨٧٠، ٨٧١، ٨٧٢، ٨٧٣، ٨٧٤، ٨٧٥، ٨٧٦، ٨٧٧، ٨٧٨، ٨٧٩، ٨٨٠، ٨٨١، ٨٨٢، ٨٨٣، ٨٨٤، ٨٨٥، ٨٨٦، ٨٨٧، ٨٨٨، ٨٨٩، ٨٩٠، ٨٩١، ٨٩٢، ٨٩٣، ٨٩٤، ٨٩٥، ٨٩٦، ٨٩٧، ٨٩٨، ٨٩٩، ٩٠٠، ٩٠١، ٩٠٢، ٩٠٣، ٩٠٤، ٩٠٥، ٩٠٦، ٩٠٧، ٩٠٨، ٩٠٩، ٩١٠، ٩١١، ٩١٢، ٩١٣، ٩١٤، ٩١٥، ٩١٦، ٩١٧، ٩١٨، ٩١٩، ٩٢٠، ٩٢١، ٩٢٢، ٩٢٣، ٩٢٤، ٩٢٥، ٩٢٦، ٩٢٧، ٩٢٨، ٩٢٩، ٩٣٠، ٩٣١، ٩٣٢، ٩٣٣، ٩٣٤، ٩٣٥، ٩٣٦، ٩٣٧، ٩٣٨، ٩٣٩، ٩٤٠، ٩٤١، ٩٤٢، ٩٤٣، ٩٤٤، ٩٤٥، ٩٤٦، ٩٤٧، ٩٤٨، ٩٤٩، ٩٥٠، ٩٥١، ٩٥٢، ٩٥٣، ٩٥٤، ٩٥٥، ٩٥٦، ٩٥٧، ٩٥٨، ٩٥٩، ٩٦٠، ٩٦١، ٩٦٢، ٩٦٣، ٩٦٤، ٩٦٥، ٩٦٦، ٩٦٧، ٩٦٨، ٩٦٩، ٩٧٠، ٩٧١، ٩٧٢، ٩٧٣، ٩٧٤، ٩٧٥، ٩٧٦، ٩٧٧، ٩٧٨، ٩٧٩، ٩٨٠، ٩٨١، ٩٨٢، ٩٨٣، ٩٨٤، ٩٨٥، ٩٨٦، ٩٨٧، ٩٨٨، ٩٨٩، ٩٩٠، ٩٩١، ٩٩٢، ٩٩٣، ٩٩٤، ٩٩٥، ٩٩٦، ٩٩٧، ٩٩٨، ٩٩٩، ١٠٠٠، ١٠٠١، ١٠٠٢، ١٠٠٣، ١٠٠٤، ١٠٠٥، ١٠٠٦، ١٠٠٧، ١٠٠٨، ١٠٠٩، ١٠١٠، ١٠١١، ١٠١٢، ١٠١٣، ١٠١٤، ١٠١٥، ١٠١٦، ١٠١٧، ١٠١٨، ١٠١٩، ١٠٢٠، ١٠٢١، ١٠٢٢، ١٠٢٣، ١٠٢٤، ١٠٢٥، ١٠٢٦، ١٠٢٧، ١٠٢٨، ١٠٢٩، ١٠٣٠، ١٠٣١، ١٠٣٢، ١٠٣٣، ١٠٣٤، ١٠٣٥، ١٠٣٦، ١٠٣٧، ١٠٣٨، ١٠٣٩، ١٠٤٠، ١٠٤١، ١٠٤٢، ١٠٤٣، ١٠٤٤، ١٠٤٥، ١٠٤٦، ١٠٤٧، ١٠٤٨، ١٠٤٩، ١٠٥٠، ١٠٥١، ١٠٥٢، ١٠٥٣، ١٠٥٤، ١٠٥٥، ١٠٥٦، ١٠٥٧، ١٠٥٨، ١٠٥٩، ١٠٦٠، ١٠٦١، ١٠٦٢، ١٠٦٣، ١٠٦٤، ١٠٦٥، ١٠٦٦، ١٠٦٧، ١٠٦٨، ١٠٦٩، ١٠٧٠، ١٠٧١، ١٠٧٢، ١٠٧٣، ١٠٧٤، ١٠٧٥، ١٠٧٦، ١٠٧٧، ١٠٧٨، ١٠٧٩، ١٠٨٠، ١٠٨١، ١٠٨٢، ١٠٨٣، ١٠٨٤، ١٠٨٥، ١٠٨٦، ١٠٨٧، ١٠٨٨، ١٠٨٩، ١٠٩٠، ١٠٩١، ١٠٩٢، ١٠٩٣، ١٠٩٤، ١٠٩٥، ١٠٩٦، ١٠٩٧، ١٠٩٨، ١٠٩٩، ١١٠٠، ١١٠١، ١١٠٢، ١١٠٣، ١١٠٤، ١١٠٥، ١١٠٦، ١١٠٧، ١١٠٨، ١١٠٩، ١١١٠، ١١١١، ١١١٢، ١١١٣، ١١١٤، ١١١٥، ١١١٦، ١١١٧، ١١١٨، ١١١٩، ١١٢٠، ١١٢١، ١١٢٢، ١١٢٣، ١١٢٤، ١١٢٥، ١١٢٦، ١١٢٧، ١١٢٨، ١١٢٩، ١١٣٠، ١١٣١، ١١٣٢، ١١٣٣، ١١٣٤، ١١٣٥، ١١٣٦، ١١٣٧، ١١٣٨، ١١٣٩، ١١٤٠، ١١٤١، ١١٤٢، ١١٤٣، ١١٤٤، ١١٤٥، ١١٤٦، ١١٤٧، ١١٤٨، ١١٤٩، ١١٥٠، ١١٥١، ١١٥٢، ١١٥٣، ١١٥٤، ١١٥٥، ١١٥٦، ١١٥٧، ١١٥٨، ١١٥٩، ١١٦٠، ١١٦١، ١١٦٢، ١١٦٣، ١١٦٤، ١١٦٥، ١١٦٦، ١١٦٧، ١١٦٨، ١١٦٩، ١١٧٠، ١١٧١، ١١٧٢، ١١٧٣، ١١٧٤، ١١٧٥، ١١٧٦، ١١٧٧، ١١٧٨، ١١٧٩، ١١٨٠، ١١٨١، ١١٨٢، ١١٨٣، ١١٨٤، ١١٨٥، ١١٨٦، ١١٨٧، ١١٨٨، ١١٨٩، ١١٩٠، ١١٩١، ١١٩٢، ١١٩٣، ١١٩٤، ١١٩٥، ١١٩٦، ١١٩٧، ١١٩٨، ١١٩٩، ١٢٠٠، ١٢٠١، ١٢٠٢، ١٢٠٣، ١٢٠٤، ١٢٠٥، ١٢٠٦، ١٢٠٧، ١٢٠٨، ١٢٠٩، ١٢١٠، ١٢١١، ١٢١٢، ١٢١٣، ١٢١٤، ١٢١٥، ١٢١٦، ١٢١٧، ١٢١٨، ١٢١٩، ١٢٢٠، ١٢٢١، ١٢٢٢، ١٢٢٣، ١٢٢٤، ١٢٢٥، ١٢٢٦، ١٢٢٧، ١٢٢٨، ١٢٢٩، ١٢٣٠، ١٢٣١، ١٢٣٢، ١٢٣٣، ١٢٣٤، ١٢٣٥، ١٢٣٦، ١٢٣٧، ١٢٣٨، ١٢٣٩، ١٢٤٠، ١٢٤١، ١٢٤٢، ١٢٤٣، ١٢٤٤، ١٢٤٥، ١٢٤٦، ١٢٤٧، ١٢٤٨، ١٢٤٩، ١٢٥٠، ١٢٥١، ١٢٥٢، ١٢٥٣، ١٢٥٤، ١٢٥٥، ١٢٥٦، ١٢٥٧، ١٢٥٨، ١٢٥٩، ١٢٦٠، ١٢٦١، ١٢٦٢، ١٢٦٣، ١٢٦٤، ١٢٦٥، ١٢٦٦، ١٢٦٧، ١٢٦٨، ١٢٦٩، ١٢٧٠، ١٢٧١، ١٢٧٢، ١٢٧٣، ١٢٧٤، ١٢٧٥، ١٢٧٦، ١٢٧٧، ١٢٧٨، ١٢٧٩، ١٢٨٠، ١٢٨١، ١٢٨٢، ١٢٨٣، ١٢٨٤، ١٢٨٥، ١٢٨٦، ١٢٨٧، ١٢٨٨، ١٢٨٩، ١٢٩٠، ١٢٩١، ١٢٩٢، ١٢٩٣، ١٢٩٤، ١٢٩٥، ١٢٩٦، ١٢٩٧، ١٢٩٨، ١٢٩٩، ١٣٠٠، ١٣٠١، ١٣٠٢، ١٣٠٣، ١٣٠٤، ١٣٠٥، ١٣٠٦، ١	

- ١٦٨، ١٢٦، ١٢٣، ١١٩، ١١٣، ١١١٢، ٩٨، ٩٥
انتهاك الوالدان ١٦٦، ١٦٥، ١٦٣
خطان يرتكبهما المراهقون في حق الوالدين ١٦٠
استبيان الوالدين ١٢٩
parents، استمالة الوالدين ١٥٩
طلاق الوالدين ١٤٥، ١٤٤
الوالدان محرجان ١٣٩، ١٤٠
الشجار مع الوالدين ١٤٢، ١٤٣
تأثير الوالدين ١٦٦
معرفة الوالدين لأبنائهم المراهقين ١٤٩
حب الوالدين ١٦٤
الوالدان المبالغان في حماية أبنائهم ١٤١، ١٤٢
معرفة الأبناء المراهقين لأبنائهم ١٤٧، ١٤٨، ١٥٠،
١٥٢، ١٦٠
وظيفة الغير المتفرغين ٤٩
تاشي باسانج ٢٨٣
عاطفة ٣٥، ٥٣، ٧٣، ٨٤، ١٦٢، ٢١٥، ٢٢١، ٢٢٢
تدبير نفقات الجامعة ٧٠
PCP عقاقير الهلوسة ٢٤٨
ضغوط الأقران ٨٠، ٨١، ١٠، ٢٤، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٦،
١١٣، ١١٦، ١١٩، ١٢١، ١٢٤، ٢٣٧، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٦٣،
٢٦٨، ٢٧٦، ٢٨٠، ٣٠٦
الوقاية من ضغوط الأقران ١١٥
شاعر فارسي ٥٧
العنقاء ١٤٥، ١٤٦
مبداات الوقت الشخصية ٢٤، ٤٨
المظهر الخارجي ١٠٥، ٢٣٦
بابلو بيكاسو ٥٥
تدريبات البايلايز ٢٨٧
البيتزا ١٠، ٣٥، ٧٢
مخطوط ٥٠، ٥١
من فضلك/شكرا ١٣٥
موقف إيجابي ١٩، ٢٥، ٥٢، ٦٨، ٩٣، ٩٩، ١٣٧، ١٥٣
باتريشيا بولاكو ٥٥
بوبرز (المخدرات) ٢٢٧، ٢٤٤
المواد الإباحية ٢١٦، ٢٢٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩،
٢٦٠، ٣٠٤
الشعبية ١٠، ٩٣، ٩٥-٩٨، ١٢٣، ١٩٧، ٢٧١، ٢٨٨،
٢٨٩، ٢٩٩
هاري بوتر ١١٤، ٢٨٩
الفقر ٤٢
باودر (الكوكايين) ٢٤٥
- ٢١١-٢١٧، ٢٢٠-٢٢٢، ٢٢٩، ٢٣٢، ٢٤٥، ٢٥٠،
٢٥٣، ٢٥٦، ٢٦٨، ٢٧٩، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٥، ٢٩١، ٢٩٧،
٣٠٠، ٣٢٤
توم لافليس ٤٩
الوظائف هزيلة الراتب ٨٧
الطريق الخاطئ ٣٦، ٣٧، ٩١، ١٢٨، ١٢٩، ١٧١، ١٧٣،
٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٧، ٢٦٩، ٣٠٠، ٣٠٤
LSD مخدرات ٢٤٩، ٢٤٨
مارتين لوثر ٢٨١
كتاب Majoring in the Rest of Your Life
٣٠٨
موضوع مهم ٣٠٦
جوناثان مالدونادو ١٢٠
ماريجوانا ١٢، ١٦٢، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٥٥، ٢٦١
نيل ماكسويل ٢٩٢
فتيات ثيمات ٩٣، ١٠٠
التوسط ٢٨٧
مير جوالد ٢٩٠
والتر ميشيل ٣٧
ميثاقيات ٢٤٦-٢٤٨
تمهيدات ٢٢، ٢٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦
ميزانية شهرية ٤٠
الأم تريزا ١٢٢
الدافعية ٥١، ٥٢
ناتشوز ١٢، ٣٥، ٢٠٠
الخط الساخن القومي لمكافحة انتهاك الأطفال ٣٠٦
مبادرة الآباء القومية ٢١٣
دفعة طاقة طبيعية ٢٥٠، ٢٦٤، ٢٨٧
حاجة ٧٣
Newton متلازمة الارضا ١٣٩
اسحق ٥٥
راينهولد رينبور ١٠٩
إم- رتشارد نيكسون ٢٧٧
مجموعة الأرقام ١٥-١٦، ٣٢
مستحضرات من الأفيون ٢٤٠
بي. جي. أورووك ٣٠٥
أسلوب التفكير ١٥، ١٦-١٧، ٥٩، ٩٠، ٩٥، ١٠٥، ١٨٠
تغيير أسلوب التفكير ١٦، ١٥٠
Paradoxical Commandments قصيدة ١٢٢
الصبر ١٧، ٨٤، ١٥٨
الوالدان ٣، ٤، ٦، ٩، ١٠-١٣، ٢٢، ٢٦، ٢٨، ٢٩،
٤٠، ٤٢، ٤٤، ٥٢، ٥٥، ٥٩، ٦١، ٦٢، ٦٨، ٧١، ٩٣-

١٠٣ - ١٠٧، ١١١،
 المدرسة (مستأنف) ١٣٩، ١٣٣، ١٢٣، ١١١،
 ١٤١ - ١٤٦، ١٤٩، ١٥١، ١٥٥ - ١٥٧، ١٦٣، ١٦٤،
 ١٦٦، ١٦٧، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥،
 ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦ - ١٩٨، ٢٠٠،
 ٢٠٤ - ٢١٠، ٢١٣، ٢١٦ - ٢٢٠، ٢٢٦، ٢٣٢، ٢٣٤،
 ٢٣٦، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٤٩ - ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٨،
 ٢٥٩، ٢٧٠، ٢٧٨، ٢٨٠، ٢٨٢، ٢٨٤، ٢٨٨، ٢٩٣، ٢٩٥،
 ٢٩٩، ٣٠٢، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٢٤،
 استبيان المدرسة ٣٦
 الانقطاع عن المدرسة ٩، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٨٧،
 دخل حامل الثانوية ٣٧، ٧٩
 فيلم School of Rock ٢١
 ضغوط المدرسة ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٧
 برامج السفر بالمدرسة ٥٣
 شكسبير ٢٧٧
 تحدي عدم مشاهدة التلفاز ٨٧
 انتقاء وظيفة ٧٢ - ٧٧
 الثقة بالنفس ١٠٤
 الدفاع عن النفس ١٠١، ١٠٢
 تقدير الذات ٢٦٧
 فقدان الثقة بالنفس ٤٣
 أجزاء النفس ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥
 تقدير الذات ١٣، ١٢١، ٢٦٦ - ٣٠٢، ٣٠٧،
 الجمال/الخير ٢٧١، ٢٩٠، ٢٩١
 الكفاءة ٢٨٢
 التركيز على القوة الداخلية ٢٧٤
 التأخير ٢٧٢
 القوة البدنية ٢٨٥
 مرأة الآخرين ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٤، ٢٨٨
 مرأة الحقيقة (الموارد الداخلية) ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٤،
 ٢٨٨، ٢٩٩
 ماذا تتمنى أن تغيره ٢٩٠، ٢٩١
 قوس تقدير الذات ٢٧٦، ٢٧٧
 استبيان تقدي الذات ٢٦٨، ٢٦٩
 مرأة الآخرين/مرأة الحقيقة ٢٦٩، ٢٧٤
 موهبة الاكتشاف بالصدفة ٧٧، ٧٨
 ممارسة الحب ٣، ٤، ٦، ١١، ١٤، ١٧، ٩٩، ١١٤، ١٦٣،
 ١٦٧، ١٦٩، ١٧٠ - ٢٢٢، ٢٢٥، ٢٤٢، ٢٥٤، ٢٥٨،
 ٢٧٢، ٣٠٤، ٣٠٧
 الامتناع عن ٢٠٩، ٢١١
 تعهد ٢١٠

قوة الاختيار ٢٢٦
 معدل الذكاء البدني ٥٦
 الحمل ٨، ١٤، ١٧٢، ١٩١، ١٩٨، ٢٠٦، ٢٠٩، ٢١١،
 ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩، ٢٨٩
 الاستعداد لامتحانات SAT، ACT ٧٠
 إدمان العقاقير الطبية ١٢، ٢٢٥، ٢٣٤، ٢٣٩، ٢٤٠
 ميادئ ١٥، ١٧، ١٨، ٩٠، ٩٦، ١٧٤، ١٨١، ٢٥٥، ٢٨٥،
 ٢٨٦
 أولويات ٢٥، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨
 إنجاز شخصي ٢٠
 استباقي ١٩، ٢١ - ٢٢، ٤٢
 التسوية ٢٤، ٤٩، ٥٠، ٥١
 اضطرابات نفسية ٢٩٢
 ملكات النحل (الفتيات ألفا) ٩٨، ٩٩
 عادات غريبة ٩٩
 التمييز على أساس عصري ٨٤
 متفاعل ٢١
 محاذير اختيار الأصدقاء ١٢٠
 جورج اتش. ريفيس ٢٨
 حساب بنك العلاقات ١٠٧
 العلاقات ١٠، ١٣، ١٧، ٢٦، ٢٨، ٨٨، ١٢٨، ٣٠٤
 خسارة - خسارة ٨٢
 خسارة - مكسب ٨٢
 مكسب - خسارة ٢٥، ١٥١، ١٨١
 مكسب - مكسب ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٠١، ١٠٣، ١٥١،
 ١٥٢، ١٥٦، ١٥٨، ١٨١
 مراحل ٢١٤، ٢١٥
 قواعد ٢١٥، ٢١٦
 الانتظار ٢١٦، ٢١٨
 التقرير المدرسي ١٣٦، ١٧١، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢٢١
 السمعة ٢٥٣
 الاحترام ٩٦
 المسؤولية ٩٦
 روهيز (المخدرات) ٢٢٧
 عادات تناول الشراب في روسيا ٢٥١، ٢٥٢
 لويس ساشر ٣٠٦
 بيانات المرتب ٣٨، ٣٩
 عقدة المنقذ ١٨٣
 قل لا ٤٩، ٢٥٢، ٢٥٣
 منح دراسية ٥، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٣٠٦
 المدرسة ١ - ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣،
 ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٨٨، ٩١، ٩٣، ٩٥، ٩٧ - ١٠١

- د. ميكرو ٢١١
خرافات ١٩٧ - ٢٠٢
في التفاز، في الأعلام، ٢٠٩، ٢١٠
الحمل ٢٠٧، ٢٠٨، ٢١٢، ٢١٣
أسئلة ١٩٦، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣
قواعد ٢١٥، ٢١٦
الممارسة الأمانة للحب ٢٠١
قل لا ٤٩، ٢٥٢، ٢٥٣
الانتظار ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢٢١
اشحن طاقاك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥
استبيان شحن الطاقات ٤٥
بروك شيلدز ٢٢٥
المقارنة بين الأخوة ١٣٧، ١٣٨
سناقور پول سايمون ٢٦
التغيير إلى الاتجاه السليم ٧
المهارات ٨٦، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤
المتكاسل ٢٥، ٤٨
النوم ٤٦، ١٧، ٨٧
سماك (المخدرات) ٢٢٧
مايكل سميث ١٠٦
سموكس (التبغ) ٢٣٧
التدخين ٨، ١٢، ٢٤٩
وقت الوجبة الخفيفة ٦٤
ستيز (الكوكايين) ٢٤٥
سنيف (المستنشقات) ٢٤٤
سنو (الكوكايين) ٢٤٥
سناف (التبغ) ٢٣٧
الصودا ٩٩، ١٥٠، ٢٠٠
حل المشكلات ١٥
أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٦
سبيد (ميثامفيتامينات) ٢٤٧
الهجاء ٨٥، ٨٦
الروحانية ٢٨٠، ٢٨١
الذكاء الروحاني ٥٦
سانت أوجستين ٥٣
اختبار مقنن ٦٩، ٧٠
يتبع شيء في الحياة ٤
STD٣٧ حرم جامعة ستانفورد
الأمراض التي تنقل عن طريق ممارسة الحب ١٤، ٢٠٢
٢٠٧..
الضغوط ٩، ٢٤، ٣٦، ٤٣، ٤٤ - ٤٧، ٥٦، ١٤٥، ١٧٩
٢٠٣، ٢٧٣، ٢٨٧، ٢٩٤
السكتة الدماغية ٢٤٨
مفرور ٩٧
صديق المذاكرة ٩٥، ٩٦
الاسترويدات ١٢، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤
المذاكرة ٢٥، ٣٤، ٣٥، ٥٠، ٦٣، ٦٤
إجراءات المذاكرة ٦٤، ٦٥
حجرة المذاكرة ٤٦
مهارات المذاكرة ٦٥، ٦٧
وقت المذاكرة ٦٤
نمط المذاكرة ٣٠٦
وظائف الصيف ٧٦
نظام الدعم ١١٦ - ١١٨
نقطة التحول ٥
الكاتف ٢٨، ١٥٥، ١٥٨
خطة عمل الكاتف ١٥٦
الزهري ٢٠٤
الموهبة ٧٣، ٢٨٢
عصا الكلام ٢٦
المعلمون ٤٤
تحديات المراهقين ٣
ميادرو الأعمال من المراهقين ٧٦، ٧٧، ٧٨
تجربة العشر سنوات ٦
The Animal " (تكساس شوشاين) (المستنشقات School." ٢٨
قصة ٢٨
القواعد المتبعة ٣٠٣ - ٣٠٥
مجلة The Lord of the Rings ٧٦
فيلم ٣٠٥
المجهول ٢١، ٢٢
كتاب The Perfect Brightness of Hope ٢٥٥
الطريق القويم ٥ - ٦
العادات السبع ١٣، ١٥، ١٩، ٢٠ - ٣٢
حدد الأهداف ٢٢، ٣٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦
أنصت ٢٦، ٢٧، ١٥٤
حدد أولوياتك ٢٨، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨
أشحن قدراتك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥
تعاون ٢٨، ١٥٥ - ١٥٨
تولى المسؤولية ١٩، ٢١، ٢٢، ٤٢
فكر في تحقيق المكسب لك وللآخرين ٢٥، ١٠٢، ١٠٣
١٥١، ١٥٢، ١٥٨، ١٨٠
هنري دافيد ثوروس ٢٤٨
تقسيم الوقت ٢٣ - ٢٤، ٤٨ - ٥٠

- منظمات الوقت ٤٨ ، ٤٩ ، ٥١
 مربعات تنظيم الوقت ٢٤ ، ٢٥
 السفر عبر الزمن ٧
 مبددات الوقت ٤٨
 حقيقة التبغ ٢٣٧ ، ٢٣٨
 التسامح ٩٩
 ليو تولستوي ٢٧١
 توت (الكوكابين) ٢٤٥
 السفر ٥٣ ، ٥٤ ، ٨٧
 حقيقة ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥
 المركز الحقيقي لحياتك ١٨١
 الصديق الصدوق ٥٨ ، ١٠٤
 الحب الحقيقي ٢٢١
 المصادقية ١٣٢
 التلغز ٣٤ ، ٤٨
 التفاهم ١٠٨ ، ١٣١ ، ١٥٢ ، ١٥٤ ، ١٥٧ ، ١٥٨
 التنشئة ٣٠٣
 ضحايا ٥٢
 منظمات المتطوعين ٥٤
 فيرنر براون ٥٥
 الممتلكات (الفتيات بيتا) ٩٨ ، ٩٩
 جورج واشنطن ٢٥٨
 الوقت المبدد ٤٨
 رفع الأثقال ٢٨٧
 ميريام ويليامسون ٢٦٧ ، ٢٩٨
 السيد. فايز بيرج ٥٧
 مكسب. خسارة ١٨١
 مكسب. مكسب ٢٥ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٨ ،
 ١٨١
 أوبرا وينفري ٨٤
 روزاليند وايزمان ٩٨
 المذاكرة بجد ٦٧
 قصص الذئب ٢٦٠
 المخدرات ٢٢٧
 الموافق على كل شيء ٢٤
 رياضة اليوجا ٢٨٧
 لويس زاكاري ٣٠٨
 المترنح ٤٦

نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفى)

شون كوفى هو كبير المسئولين الفنيين بمؤسسة فرانكلين كوفى، ومهمتنا الأساسية هي بث الشهور بالعظمة في الاشخاص والمؤسسات في كل مكان في العالم ونحن نؤمن أن من نتائج شهور المؤسسات بالعظمة،

- تحقيق أرباح جيدة تتسم بالثبات
- خلق عملاء شديدي الولاء للمؤسسة
- زرع ثقافة الفوز بالمؤسسة
- تقديم مساهمات متميزة

من خلال التركيز المتوازن على فعالية الأفراد وتنمية المهارات القيادية وآليات العمل، فنحن نؤمن أن المؤسسات بمقدورها تحقيق تلك النتائج على نحو يمكن توقعه وقياسه.

وبمؤسسة فرانكلين كوفى، نقدم استشارات وتدريبات ووسائل الإنتاج الفعالة وخدمات التقييم إلى عملائنا في جميع أنحاء العالم وفي نطاق واسع من الصناعات، وفي كافة الأنحاء، فمن ضمن عملائنا ٩٠٪ من أهم ١٠٠ مؤسسة و٧٥٪ من أهم ٥٠٠ مؤسسة في العالم علاوة على الشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم حول العالم، كما أن عملنا يمتد إلى العديد من المؤسسات الحكومية والتربوية وتحصل المؤسسات والأفراد على منتجاتنا وخدماتنا عن طريق الاستشارات والتدريب للعاملين بالمؤسسات في مواقع العمل؛ وكذلك فإننا ننظم ندوات عامه ونقدم كتيبات توضيحية ومواقع على شبكة الإنترنت.

ولمؤسسة فرانكلين كوفى مما يزيد على ٢٠٠٠ شريك يقدمون خدمات منتجات احترافية بـ ٢٨ لغة وفي ٣٩ فرعاً من فروع المعرفة وفي ٩٥ دولة على مستوى العالم.

لمعرفة المزيد حول منتجات وخدمات مؤسسة فرانكلين كوفى اتصل برقم 1-888-868-1776 أو على 1-801-817-1776 أو موقع www.franklincovey.com أو www.7Habits4Teens.com

الخدمات والمنتجات

- مسح QX لمساعدة القادة والمؤسسات في تقييم قدرتهم على التركيز في أولوياتهم وتنفيذها
- المبادئ الأربعة لخدمات استشارات التنفيذ
- برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية
- ورش عمل حول ترتيب الأولويات
- ورش عمل للأدوار الأربعة للقيادة
- الفطنة في العمل - ورشة عمل ما الذي ينبغي على المسئول التنفيذي معرفته
- نظام تخطيط فرانكلين كوفى
- مهارات التخطيط باستخدام برنامج *Plan Plus for outlook*
- برمجة التخطيط والتنفيذ
- ورش عمل التميز في الكتابة والتميز في العروض والتميز في الاجتماعات وهناك المزيد والمزيد

اسمح لمؤسسة فرانكلين كوفى بأن تساعد مدرستك على تحقيق الامتياز

عندما يتطرق حديث الناس إلى المدارس الجيدة فإننا ننسى المواصفات التي يتكرر ذكرها ، تعليم عالى الجودة ومعلمون أكفاء وقيادة إدارية فعالة . لكن كيف لمدرسة أن تنتقل من كونها مجرد مدرسة جيدة لتكون مدرسة ممتازة؟

من خلال عملنا المكثف مع آلاف المدارس والمقاطعات والجمعيات فقد توصلنا إلى كثير من التحديات التي يواجهها المعلمون مثل الإنجاز، وخلق ثقافة النجاح بين الطلاب، وتغيير اتجاهات التطلعات الاجتماعية، واشتراك الآباء والمجتمع في العملية التعليمية؛ بالإضافة إلى سلسلة كبيرة من البرامج لتحسين النتائج في كل تلك المجالات. إن مؤسسة فرانكلين كوفى تساعدكم ليس لجعل مدرستكم جيدة فحسب، بل ممتازة.

لم أسمع عن برامج أخرى أقوى من تلك التي تقدمها مؤسسة فرانكلين كوفى
— دكتور بدرو جارسيا ، مديرووليتان للأشغال بأبليك سكول ديستريكت

مبادئ مثبتة - عوليات مثبتة - نتائج مثبتة

عن طريق تبني منهج شامل في معالجه المشكلات من الداخل فقد أدت خدمات مؤسسة فرانكلين كوفى للتعليم إلى تحقيق نتائج مبهره في المدارس بجميع أنحاء العالم، ومنها:

- زيادة الدرجات النهائية للطلاب بنسبة ٨١% على مدى أربع سنوات
- زيادة عدد الطلاب على نحو ملحوظ الذين يحصلون على مجموع إضافي يؤهلهم للالتحاق بالجامعة
- تحسين معدلات الحضور والتخرج

ولك أن تتخيل ما تستطيع مؤسسة فرانكلين كوفى تقديمه لمدرستك

السمات المميزة للمدرسة العظيمة

تعمل الخدمات التعليمية لمؤسسة فرانكلين كوفى على تحقيق خمس نتائج ممتازة ومنها:

- **أداء ثابت ومتميز.** المدارس العظيمة تتحسن لديها درجات الامتحانات ومعدلات التحاق طلابها بالجامعة على الدوام
- **ثقافة النجاح.** لدى المدرسة مدراء يفضلون العمل بهذه المدرسة العظيمة عن سواها
- **مساهمات غير مسبوقة.** المدارس العظيمة التي يتخرج منها طلاب لديهم الاستعداد ليشكلوا فارقا في المجتمع
- **ولاء العميل** المدارس العظيمة تزرع الولاء في نفوس الطلاب والآباء والمجتمع من حولها

تساعدكم مؤسسة فرانكلين كوفي على بناء أسس راسخة من التميز من خلال ،

- طلاب فعالين
- معلمين ومدراء فعالين
- التركيز على تنفيذ أكثر أهداف المدرسة أهمية

المدرسة العظيمة

طلاب فعالون

- العادات السبع للمراقبين الأكثر فعالية
- أهم ستة قرارات يتخذها المراقبون

معلمون / مدراء

- برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية
- العادات السبع للمدراء
- المبادئ الإدارية اللازمة للقادة

التركيز / التنفيذ

- مسح «XQ» للمؤسسة
- الضوابط الأربعة للتنفيذ

ضع مدرستك على طريق النجاح

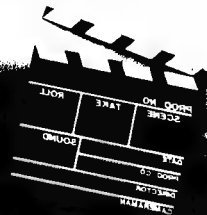
للحصول على مزيد من المعلومات حول البرنامج المدرج أعلاه أو لمعرفة كيف يمكن لخدمات مؤسسة فرانكلين كوفي التعليمية أن تساعد مدرستكم على تحقيق نتائج غير مسبوقه، اتصل بالخط المجاني 1-8000-272-6839 وللمتصلين خارج الولايات المتحدة من فضلك اتصل بالرقم التالي، 001-801-342-6664 أو زر موقع www.franklincovey.com أو موقع www.7Habits4Teens.com



FranklinCovey.

Education Services

أفلام كوفى الكلاسيكية



أفلام كوفى الكلاسيكية، وهي أفلام أظلمها قديم شاهدتها عائلة كوفى مرات عدة، ويقتبسونها كثيراً في العبارات في محادثاتهم اليومية. وأكثرها يتناول موضوعات اعتيادية. (توزيع جوائز بالضرورة، لكن ليس هذا هو المهم: هي أفلام لا تمل من تكرار مشاهدتها؛ إنها أفلام يجب أن تراها

Back to the Future (series)
Beauty and the Beast (Disney)

Ben Hur

A Christmas Story

Christmas Vacation

Dances with Wolves

Dirty Rotten Scoundrels

Dead Poets Society

Ever After

First Knight

Fletch

Groundhog Day

Heaven Can Wait

Home Alone

The Incredibles

Indiana Jones (series)

The In-Laws (1979)

A Knight's Tale

Life is Beautiful

The Lion King

A Little Princess

The Lord of the Rings (series)

The Man from Snowy River

Meet the Parents

My Fair Lady

Nacho Libre

Napoleon Dynamite

Now You See Him, Now

You Don't

Overboard

Pirates of the Caribbean

The Princess Bride

Quigley Down Under

Remember the Titans

Rocky (series)

Seems Like Old Times

Shanghai Noon

Signs

Spies Like Us

Star Wars (series)

The Ten Commandments

Three Amigos

They Call Me Trinity

Tommy Boy

A Walk to Remember

What About Bob?

What's Up, Doc?



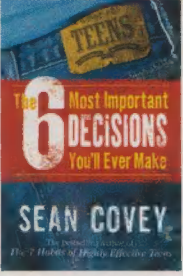




شون كوفي هو كبير نواب رئيس مجلس الإدارة للمبتكرات والمنتجات بمؤسسة فرانكلين كوفي. وهي مؤسسة ذات شهرة عالمية يكرس أعضاؤها مجهوداتهم لمساعدة الأفراد والمؤسسات الأخرى على الوصول للامتياز. وقد تخرج شون في جامعة بريجام يانج حاصلا على الاجازة في اللغة الانجليزية ثم حصل بعد ذلك على درجة الماجستير في ادارة الأعمال من كلية هارفارد لادارة الأعمال. كظهير ربعي لفريق جامعة بريجام يانج. وقاد فريقه للفوز في مباراتين نهائيتين وحصل على العديد من الجوائز. وهو صاحب كتب *Fourth Down and Life to Go* والكتاب الذي بيع منه ما يزيد على ثلاثة ملايين نسخة في العالم كله وترجم الى أكثر من خمس عشرة لغة *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. كما أنه خطيب محبوب يتناول قضايا الشباب والكبار.

ومن الأمور المحببة الى شون الذهاب للسينما وتناول الطعام المكسيكي والكتابة وإنتاج الأفلام القصيرة واللعب مع أطفاله وقيادة دراجته النارية وقراءة فكاهايات *Far Side* وممارسة لعبة قذف كرات الألوان. ويلتزم بالحكمة القائلة، "إن يتوقف بك العمر عند سن واحدة. ولكنك يمكن أن تظل شابا للأبد". ويعيش هو وزوجته "ريببكا" وأطفالهما في جبال روكي.

" هذا الكتاب أفضل من كتاب "شون" الأول، وكان كتابه الأول رائعا، فما بالكم بهذا الكتاب! على كل مراقق في العالم أن يقرأ هذا الكتاب. وبالمناسبة فهو كتاب مسل ". — "مات كليموتش"، مراقق.



اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات العصيبة

إن التحديات التي يواجهها المراهقون اليوم لها أعتى من مثيلاتها في أي وقت مضى؛ الضغوط الأكاديمية والتواصل مع الوالدين والسييل الاعلامي الجارف ومشكلات العلاقات العاطفية والانتهاك والبلطجة والادمان، والاكثئاب وضغوط الأقران، وهذا قليل من كثير. وسواء شئت أم أبيت، فإن الخيارات التي ينتقيها المراهقون خلال مواجهتهم تلك التحديات قد تصنع أو تحطم مستقبلهم.

وفي هذا الكتاب، فإن "شون كوفي" — صاحب الكتاب الأكثر مبيعا على مستوى العالم *The 7 Habits of Highly Effective Teens* — يقدم للمراهقين النصيحة التي يحتاجونها ليحصلوا على المعلومات ويتخذوا قرارات حكيمة. وباستخدام قصص واقعية حدثت لمراهقين حول العالم، يوضح "شون" للمراهقين كيفية النجاح بالمدرسة وتكوين أصدقاء صالحين والتواصل مع الوالدين والتعامل بذكاء مع العلاقات العاطفية وتجنب أو التغلب على الإدمان والتحلّى بتقدير الذات والكثير والكثير. فهذا الكتاب المبتكر بكثرة رسومه الكرتونية والاقتباسات الملهمة والأسئلة الطريفة سيساعد المراهقين ليس على الحياة فحسب، وإنما على النجاح أيضا في سنوات مراهقتهم وما بعدها. وباستناد هذا الكتاب إلى كتاب *The 7 Habits of Highly Effective Teens*، فإنه مرشد لا غنى عنه للمراهقين في كل مكان.

" هذا الكتاب سيعد المراهقين لمواجهة الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة التي تشكل مصيرهم في كل مكان على الفور. " - بيتون مايننج، لاعب كرة قدم أمريكية، بضريق إنديانا بوليس، الحائز على لقب أغلى لاعب بالاتحاد الوطني لكرة القدم الأمريكية مرتين، ولقب رامي الكرات المحترف ست مرات. " رغم أن كلماتي سيكتنفها التحيز، يوسعى أن أقول دون تحفظ إن هذا الكتاب غير عادي! فأسلوبه ممتع وملهم. وهو كتاب على المراهقين قراءته، وكذلك من يتولون تربيتهم وتعليمهم وقيادتهم. "ستيفن آر. كوفي"، صاحب كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية؛ الكتاب الأكثر مبيعا. " عندما أقدم النصح للأمهات، أوصيهن بحث أبنائهن المراهقين على قراءة هذا الكتاب، إن أردن لهم مستقبلا أفضل! ". — "كاندان لايتنر"، مؤسسة جمعية "أمهات ضد الكحوليات". " هذا الكتاب موضوع بشكل ممتاز فلکم أرغب أن يقرأ كل طلاب مقاطعتنا البالغ عددهم ٧٤,٠٠٠ طالب هذا الكتاب، بالإضافة إلى آياهم وكل المعلمين البالغ عددهم ٦,٠٠٠ معلم، وأنا أحاول إيجاد سبيل كي أجعل هذا الكتاب إلزاميا على كل المراهقين في ناشفيل. " - "بيدرو جارسيا"، الحاصل على درجة الدكتوراه في التربية الإدارية التعليمية، ومشرف بمدارس "ميتروبوليتان ناشفيل" الحكومية. "يندر أن تجد كل هذا الكم من الإبداع والإلهام في كتاب واحد. " - "لارى كينج".